

GUIA PRÁTICO DE ORIENTAÇÃO PARA MERENDEIRAS



Manual de elaboração de preparações
para alimentação escolar

Rafael Lavourinha Pinto | Mara Lima De Cnop
Bárbara da Silva Nalin de Souza | Diana Barbosa Cunha



Profissionais e Alunos Pela Alimentação Saudável
em Sorocaba



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons - Atribuição - Não Comercial - Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Desenvolvimento: Instituto de Medicina Social Hésio Cordeiro–UERJ
Instituto de Nutrição Josué de Castro–UFRJ
Instituto de Saúde Coletiva-UFMT

Autores: Rafael Lavourinha Pinto (IMSHC/UERJ),
Mara Lima De Cnop (INJC/UFRJ),
Bárbara da Silva Nalin de Souza (ISC/UFMT),
Diana Barbosa Cunha (IMSHC/UERJ).

Elaboração dos textos: Rafael Lavourinha Pinto (IMSHC/UERJ),
Mara Lima De Cnop (INJC/UFRJ),
Bárbara da Silva Nalin de Souza (ISC/UFMT),
Diana Barbosa Cunha (IMSHC/UERJ).

Elaboração das fichas técnicas: Giovanna Oliveira de Almeida (INJC/UFRJ),
Mara de Lima De Cnop (INJC/UFRJ),
Rafael Lavourinha Pinto (IMSHC/UERJ),
Sarah de Freitas Batista (INJC/UFRJ),
Viviane Antunes de Mello (INJC/UFRJ).

Projeto gráfico e diagramação: Giovana Girdwood na BoomerOn Design

Financiamento: Faperj Proc. n. 202.774/2019

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

Guia prático de orientação para merendeiras [livro eletrônico] : manual de elaboração de preparações para alimentação escolar / Rafael Lavourinha Pinto...[et al.]. -- Niterói, RJ : Ed. dos Autores, 2022.
PDF

Outros autores: Mara lima de Cnop, Bárbara da Silva Nalin de Souza, Diana Barbosa Cunha.
Bibliografia.
ISBN 978-65-00-38401-7

1. Alimentação escolar 2. Merendeiras - Manuais, guias, etc. 3. Profissionais e Alunos Pela Alimentação Saudável em Sumidouro (PAPASS) 4. Receitas (Culinária) I. Pinto, Rafael Lavourinha. II. Cnop, Mara lima de. III. Souza, Bárbara da Silva Nalin de. IV. Cunha, Diana Barbosa.

22-99207

CDD-371.2023

Índices para catálogo sistemático:

1. Merendeiras : Orientação profissional 371.2023

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

ÍNDICE

1- Introdução	5
2- Atribuições da merendeira	8
3- Boas Práticas de Manipulação de Alimentos	10
3.1- Recebimento de alimentos.....	11
3.2- Armazenamento de alimentos.....	13
3.3- Pré-preparo dos alimentos.....	19
3.3.1- Descongelamento de carnes.....	19
3.3.2- Manipulação das carnes.....	20
3.3.3- Como evitar a contaminação no pré-preparo.....	20
3.3.4- Higienização e manipulação de frutas e hortaliças.....	21
3.4- Higiene do trabalhador.....	22
4- Chefs na cozinha da escola	26
4.1- Reduzindo a gordura, o sal e o açúcar.....	27
4.2- Medidas de equivalência.....	31
4.2.1- Como medir ingredientes secos, líquidos e gorduras.....	33
4.2.2- Tabela de equivalência: medidas caseiras e pesos.....	35
5- Hmmm... receitas novas!	37

CALDOS

Caldo de legumes.....	39
Caldo de carne.....	40
Caldo de galinha.....	41

PRATOS PRINCIPAIS

Almôndega ao molho.....	43
Almôndega com cenoura.....	45
Bolinho de peixe assado.....	47
Carne ao molho.....	49
Carne ensopada.....	51
Carne ensopada com inhame.....	52
Carne moída com cenoura e milho.....	53
Carne picadinha.....	54
Escondidinho de carne com batata doce.....	55
Escondidinho de frango.....	56
Filé de peixe assado.....	58
Frango com batata doce.....	60
Iscas de frango.....	62
Omelete de forno com cenoura.....	63
Peixe ao Zé do Pipo.....	64
Peixoadada.....	66
Quibe de forno.....	68
Risoto de frango.....	70
Torta de legumes.....	72

ACOMPANHAMENTOS

Arroz.....	75
Arroz com cenoura.....	76
Arroz com ovo.....	77
Arroz colorido.....	78
Arroz verde.....	79
Feijão.....	80
Feijão com beterraba.....	81
Feijoada de legumes.....	83
Tutu de feijão.....	85
Abóbora no vapor.....	86
Batata salteada.....	87
Beterraba salteada.....	88
Chuchu salteado.....	89
Couve à mineira.....	90
Farofa de cenoura.....	91
Farofa de couve.....	92
Macarrão parafuso.....	93
Purê de abóbora.....	94
Purê de batata doce.....	95
Purê de inhame.....	96
Refogado de repolho.....	97
Sopa de feijão.....	98
Suflê de cenoura.....	100
Vagem refogada.....	102

SALADAS

Salada de alface, cenoura, tomate e milho.....	104
Salada colorida.....	105
Salada de beterraba.....	106
Salada de chuchu com tomate.....	107
Salada de repolho.....	108

SOBREMESAS

Banana assada com canela.....	110
Mousse de maracujá.....	111
Doce de banana com crocante.....	112
Gelatina de maracujá com maçã.....	113
Gelatina de uva com gominhos de laranja.....	114
Mix de gelatina.....	115
Mousse de doce de leite com crocante de biscoito.....	116
Tortinha de goiabada.....	117

BEBIDAS

Suco de caju.....	119
Suco de maracujá.....	120
Suco de uva.....	121

6- Referências Bibliográficas.....	122
---	------------

1. INTRODUÇÃO



O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) destaca-se por ser a mais antiga política pública de segurança alimentar e nutricional do Brasil e o maior programa de alimentação escolar do mundo. Atualmente, o programa beneficia mais de 45 milhões de estudantes de todas as etapas da educação básica pública todos os dias^(1,2,3). Apesar disso, resultados de pesquisas nacionais apontam baixa adesão à alimentação escolar na rede pública de ensino brasileira^(4,5).

A escola é considerada ambiente primordial na construção dos hábitos alimentares dos estudantes, dado o seu importante papel de suporte na realização de escolhas saudáveis⁽⁶⁾. Além disso, a alimentação escolar propicia bem-estar, disposição, atenção e condições suficientes à aprendizagem do aluno, contribuindo para a manutenção de sua saúde e nutrição⁽⁷⁾.

Nesse contexto, a atuação de nutricionistas e merendeiras é essencial. Se, de um lado, a ação dos nutricionistas consiste em definir e organizar cardápios saudáveis, de outro, as merendeiras devem garantir a qualidade da alimentação oferecida nas escolas⁽⁸⁾. Para isso, é importante que as merendeiras assumam o papel de profissionais responsáveis, comprometidas e qualificadas para a realização de atividades, como armazenamento dos alimentos, seu preparo e distribuição. Aliar conhecimentos em gastronomia pode auxiliar na elaboração de pratos saudáveis, atrativos e saborosos, que podem estimular o interesse dos alunos.

Pesquisadores do Núcleo de Epidemiologia e Biologia da Nutrição (NEBIN) do Instituto de Medicina Social Hélio Cordeiro (IMSHC) da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), em parceria com o Instituto de Saúde Coletiva (ISC) da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT) e com o Curso de graduação em Gastronomia do Instituto de Nutrição Josué de Castro (INJC) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) elaboraram este material, que faz parte de um projeto denominado PAPASS (Profissionais e Alunos Pela Alimentação Saudável em Sumidouro/RJ). Nesse projeto, foram realizadas ações para melhorar a qualidade da alimentação escolar oferecida em escolas públicas municipais de Sumidouro, contando com a participação de merendeiras e alunos do Ensino Fundamental I e II (4º ao 9º ano).

Entendendo que a gastronomia pode ser uma grande aliada na promoção da alimentação saudável, durante a execução desse projeto, foram elaboradas 61 fichas técnicas de preparação para serem implementadas nos cardápios e servidas aos alunos beneficiários do PNAE de uma escola municipal de Sumidouro. Desta forma, os conhecimentos técnicos adquiridos na universidade pelos alunos e professores se uniram à sabedoria das merendeiras e todos saíram ganhando!

Esse material tem como objetivo auxiliar na introdução de novas técnicas culinárias e receitas que podem ser implementadas nas escolas para melhorar ainda mais a qualidade e sabor das preparações oferecidas aos escolares, e assim aumentar sua aceitabilidade.

A ideia é unir esforços para melhorar a alimentação de todos os escolares!



Vamos juntos?

2. ATRIBUIÇÕES DA MERENDEIRA



O papel exercido pelas merendeiras é de fundamental importância para que a alimentação oferecida aos alunos seja atrativa e de qualidade. Essas profissionais devem fornecer refeições preparadas de maneira adequada dentro dos princípios da segurança alimentar, bem como ser capacitadas para atuarem, em conjunto com os educadores, na formação de bons hábitos alimentares de crianças e adolescentes no ambiente escolar.

As principais atribuições das merendeiras são: ^(8,9)

- Executar os serviços relacionados ao pré-preparo, preparo e distribuição dos alimentos, selecionando itens alimentares, preparando refeições e distribuindo-as aos escolares;
- Preparar e servir, dentro dos horários previstos, nas quantidades e temperaturas ideais, as refeições pré-estabelecidas;

- Receber, conferir, armazenar e controlar a qualidade e quantidade dos gêneros alimentícios e demais materiais utilizados no preparo das refeições, prestando contas, diariamente, dos cardápios e número de pratos servidos;
- Zelar pela higiene dos locais de armazenamento, conservação e preparo das refeições, limpeza dos equipamentos e materiais de trabalho, bem como pela higiene pessoal;
- Não permitir a retirada de alimentos ou sobras das unidades por pessoas e funcionários não autorizados. As sobras de alimentos deverão ser descartadas corretamente;
- Evitar o desperdício durante o pré-preparo, preparo e distribuição das refeições;
- Cumprir as normas de Boas Práticas da Manipulação de Alimentos.

3. BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

As Boas Práticas de Manipulação de Alimentos são um conjunto de medidas que devem ser seguidas pelos manipuladores de alimentos a fim de garantir a qualidade higiênico-sanitária da preparação, desde o recebimento dos alimentos, passando pelo armazenamento, pré-preparo e preparo até o momento da distribuição. No âmbito do PNAE, os manipuladores de alimentos responsáveis por essas etapas são as merendeiras, que executam essas tarefas em cada uma das escolas da rede pública em todo o território nacional.



3.1.Recebimento de alimentos

O recebimento é o primeiro contato da escola com o alimento, e deve ocorrer em uma área específica, organizada e limpa.

O que precisamos observar?^(10,11)

Não perecíveis

- Os alimentos enlatados e em conservas não devem estar com suas embalagens estufadas, amassadas ou enferrujadas;
- Os recipientes de vidro não devem estar trincados, apresentar vazamentos nas tampas, formação de espumas ou outro sinal de alteração do produto;
- Os cereais, farináceos e leguminosas não devem apresentar vestígios de insetos, umidade excessiva e objetos estranhos;
- Os produtos que possuem estabilidade quando estocados em temperatura ambiente devem se apresentar com embalagens íntegras, próprias para cada tipo, dentro do prazo de validade e com identificações corretas no rótulo.

Carnes

- Devem apresentar odor agradável e cor característica;
- Devem possuir consistência firme;
- Não devem apresentar manchas escuras ou esverdeadas;
- A gordura deve estar firme, sem odor forte;
- Observar se há sinais de recongelamento, como presença de cristais de gelo.

Ovos

- Devem apresentar casca áspera, porosa, seca e limpa;
- Não devem conter rachaduras;
- Não devem ser lavados no recebimento;
- Devem ser lavados apenas antes de serem usados;
- Quando se coloca o ovo na água, ele deve afundar, sinalizando que não é um ovo velho.

Frutas e verduras

- As folhas não devem estar amareladas;
- Não devem estar machucadas, perfuradas ou muito maduras;
- Devem ser adquiridas preferencialmente na época da safra.

3.2. Armazenamento de alimentos

Esta etapa é importante para manter a conservação adequada dos alimentos e a preservação de sua qualidade até o momento de serem preparados ou consumidos.

Os alimentos devem ser armazenados:

- Imediatamente após seu recebimento na escola;
- Em local adequado: depósito (não perecíveis), geladeira (perecíveis) ou freezer (congelados);
- Mantendo as datas de validade destacadas.

No depósito de gêneros alimentícios, devemos:^(10,12,13)

- Armazenar os alimentos não perecíveis;
- Agrupar os alimentos por tipo, separando latarias, pacotes e caixas;
- Retirar os alimentos das embalagens secundárias (caixas de papelão e/ou sacos de papel) e armazená-los nas prateleiras ou estrados plásticos;
- As embalagens de todos os produtos devem ter identificação. Caso contrário, deverão ser colocadas etiquetas com as seguintes informações: nome, marca, fabricante, data de fabricação, prazo de validade, composição do produto e registro em órgão competente;
- Os alimentos devem ficar afastados pelo menos 10 cm da parede e 60 cm do teto, para permitir a circulação de ar entre eles;
- O empilhamento no estoque deve ter uma altura que não prejudique as características do produto;
- Não forrar as prateleiras com papel ou plástico, pois dificulta a limpeza e pode facilitar a proliferação de insetos e microrganismos;

- Organizar os alimentos iguais (do mesmo gênero) no mesmo local na prateleira;
- A cada recebimento, dispor os alimentos mais novos no fundo das prateleiras ou nas prateleiras superiores, de forma a facilitar o acesso aos alimentos com prazo de validade mais próximo. Ou seja, deve-se utilizar o sistema "PVPS", que significa: Primeiro que Vence – Primeiro que Sai;
- A data de validade deve ser observada, e produtos vencidos nunca podem ser utilizados;
- Separar produtos doces e salgados em prateleiras distantes, para que não alterem o sabor e o odor entre si e dos demais alimentos;
- Observar atentamente se há vestígios de insetos e roedores e, caso positivo, isolar os alimentos contaminados em sacos plásticos vedados e identificados para serem descartados adequadamente.

Na geladeira, devemos observar:⁽¹⁰⁾

- Não utilizar toalhinhas decorativas nas prateleiras, pois dificultam a circulação do ar e podem danificar o equipamento;
- Não deve-se armazenar caixas de papelão em geladeiras, câmaras ou freezers, por serem porosos, isolantes térmicos e promoverem contaminação externa;
- Os alimentos enlatados, após abertos, devem ser retirados das latas, guardados em recipientes bem fechados e etiquetados, com a identificação e registro da data de validade do produto;
- Os alimentos que forem descongelados não devem ser recongelados;
- Não guardar sobras de alimentos em panelas. Deve-se utilizar recipientes bem fechados e etiquetados, contendo informações sobre o conteúdo do recipiente, assim como data de preparo e de validade;
- Não armazenar os alimentos próximos uns aos outros, a fim de facilitar a circulação de ar entre eles e evitar a contaminação cruzada.

Prateleiras superiores

Alimentos prontos para o consumo, incluindo produtos lácteos, embutidos e frutas e hortaliças higienizadas (coloque os hortifrúteis higienizados em recipientes tampados).

Porta

Bebidas em geral e condimentos



Prateleiras do meio

Alimentos pré-preparados (frutas cortadas, legumes descascados) e ovos em recipientes fechados.

Prateleiras inferiores

Alimentos crus (carnes, verduras não higienizadas), separados entre eles e de outros produtos.

As matérias-primas deverão ser armazenadas de acordo com as temperaturas ideais para o seu acondicionamento. Assim, deve ser observado o tempo máximo de armazenamento para alimentos congelados e alimentos armazenados sob refrigeração.

Validade para alimentos refrigerados

Alimentos	Temperatura máxima	Tempo máximo
Alimentos prontos (cozidos)	4°C	72 horas
Carnes bovina, suína, aves e outras, e seus produtos manipulados crus	4°C	72 horas
Folhosos e frutas sensíveis	10°C	72 horas
Maionese	4°C	24 horas
Outras frutas e legumes	10°C	7 dias
Ovos in natura	10°C	14 dias
Pescados crus ou cozidos	4°C	24 horas
Sobremesas, frios e laticínios manipulados	8°C 6°C 4°C	24 horas 24 horas 72 horas

Fonte: SENAC, 2001⁽¹¹⁾.

Validade de alimentos congelados

Temperatura	Tempo máximo
0°C a -5°C	10 dias
-5°C a -10°C	20 dias
-10°C a -18°C	30 dias
Abaixo de -18°C	90 dias

Fonte: Governo do Estado do Tocantins, 2016⁽¹²⁾.

3.3. Pré-preparo dos alimentos⁽¹⁰⁾

3.3.1. Descongelamento de carnes

- Para facilitar o descongelamento, recomenda-se armazenar as carnes em suas embalagens primárias (embalagem que está em contato com o alimento), podendo ser peças inteiras ou cortadas (filés, cubos ou bifés);
- O descongelamento deve ser realizado preferencialmente sob refrigeração, na parte inferior da geladeira e por um período de até 72 horas;
- O descongelamento em água corrente deve ser realizado com água em temperatura fria por no máximo 4 horas. Após esse período, o descongelamento do alimento deve continuar sob refrigeração.

3.3.2. Manipulação das carnes

- Deve-se utilizar uma tábua de atileno de uso exclusivo para as carnes;
- Deve-se retirar pequenas porções de carnes da geladeira para que o processo não se estenda por mais do que 30 minutos.

3.3.3. Como evitar a contaminação cruzada no pré-preparo

- Utilizar diferentes balcões ou áreas de pré-preparo para diferentes tipos de alimentos;
- Manipular as carnes e os vegetais em momentos diferentes;
- Sempre que possível, deve-se utilizar utensílios específicos para cada grupo de alimentos.

3.3.4. Higienização e manipulação de frutas e hortaliças

- Deve-se separar folhas, legumes e frutas que estejam danificados;
- Lavar em água corrente folha por folha, correndo os dedos em suas nervuras; e os legumes e frutas, lavá-los individualmente;
- Colocar as folhas, os legumes e frutas inteiros de molho, mantendo a casca quando houver, em solução clorada (1 colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água) por 15 minutos ou utilizando produto específico, seguindo as recomendações do fabricante;
- Escorrer a solução e enxaguar com água;
- Caso não utilize toda a quantidade higienizada, armazenar os alimentos sob refrigeração em embalagens plásticas apropriadas ou em recipientes higienizados que possibilitem o fechamento;
- Cortar e preparar os pratos com esses alimentos, sempre com as mãos e os utensílios bem higienizados.

3.4. Higiene do trabalhador



Não manipular alimentos se estiver doente ou com ferimentos nas mãos e unhas.



Não falar, tossir ou espirrar sobre os alimentos.



Não usar anéis, alianças, brincos, pulseiras, colares, piercing, etc. enquanto estiver preparando os alimentos.



Não mascar chiclete ou comer durante o preparo das refeições.



Não utilizar utensílios que foram colocados na boca.



Não provar os alimentos com as mãos.



Não fumar no ambiente de trabalho e nem quando estiver preparando os alimentos.



Não manusear dinheiro enquanto prepara os alimentos.



Evitar passar os dedos no nariz, orelhas e boca ou coçar a cabeça e qualquer parte do corpo.

Fonte: Adaptado de Mesa Brasil SESC, 2003⁽¹⁴⁾.

Higienização das mãos



Molhe as mãos



Aplique o sabonete



Esfregue as mãos



Entre os dedos



Nas unhas



E os punhos



Enxágue bem



Seque-as

Adaptado de: INA Instituto, 2020⁽¹⁵⁾.

4. Chefs na cozinha da escola

Algumas técnicas básicas da culinária podem ser incorporadas no dia a dia para melhorar a aparência, o sabor e o aroma das refeições. Caprichar no preparo dos alimentos para torná-los mais atrativos é fundamental para agradar mais os escolares, além de contribuir para o maior aproveitamento dos nutrientes.

O Guia Alimentar da População Brasileira recomenda que os produtos ultraprocessados deem lugar aos alimentos frescos, como carnes, frutas e hortaliças. Além disso, óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados com moderação. Essas orientações são importantes para a saúde da população em geral, e devem guiar as escolhas alimentares das pessoas, principalmente das crianças e adolescentes ⁽¹⁶⁾.

Assim, os profissionais da gastronomia que atuaram neste projeto participaram da organização deste Guia Prático, com o objetivo de unir forças com as merendeiras. Além de reforçar a importância das ações, que vão desde o recebimento dos alimentos até a distribuição das refeições para os alunos, são apresentadas sugestões de novas preparações, cuidadosamente organizadas e testadas, para compor o cardápio das escolas.

4.1. Reduzindo a gordura, o sal e o açúcar

Diminuir o consumo de alimentos processados e restringir o uso de alimentos ultraprocessados na merenda escolar é um desafio, já que o trabalho das merendeiras é desgastante e árduo, e muitas vezes esses alimentos parecerem ser “práticos e saborosos”.

O consumo frequente e em grande quantidade de gorduras, sal e açúcar aumenta o risco de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, hipertensão arterial, diabetes e doenças do coração. Por esse motivo, alimentos ricos em gordura, sal e açúcar devem ser evitados.⁽¹⁷⁾ Assim, na hora de preparar a alimentação escolar, é muito importante que as merendeiras adotem modos de preparo que reduzam as quantidades de óleo, sal e açúcar usadas nas preparações.

O consumo reduzido de gordura deve ser um hábito diário na nossa alimentação e, especialmente, entre os escolares, já que muitas vezes o que eles comem na escola são as principais refeições do dia.

Algumas técnicas podem ajudar a reduzir a gordura e a quantidade de óleo utilizada na hora de preparar as refeições, como por exemplo: ⁽¹⁸⁾

Assar: alimento exposto ao ar aquecido do forno.

Grelhar: alimento recebe calor forte vindo da grelha.

Refogar: alimento preparado com pouca gordura em panela sem tampa.

Papillote: alimento envolvido em papel-manteiga ou alumínio e assado. Essa técnica mantém as características nutricionais, aroma, sabor e textura dos alimentos.

Cozinhar: alimento preparado em líquido (água, caldo ou outro líquido aromatizado). Uma parte das vitaminas e dos minerais do alimento pode ficar no líquido. Então, uma dica é reutilizar um pouco do líquido desse cozimento no preparo de outro alimento.

É importante lembrar que, no preparo das refeições, o uso do sal também deve ser reduzido. As merendeiras não podem utilizar produtos como caldos de galinha, carne, legumes em tabletes e qualquer tipo de tempero pronto na alimentação escolar. Como alternativa, podem ser utilizados temperos frescos provenientes da agricultura familiar ou até mesmo da horta escolar. Os temperos frescos proporcionam às refeições um ótimo sabor e reduzem a necessidade da adição de sal nos alimentos, valorizando seu sabor natural.⁽¹⁷⁾

Quando utilizamos temperos naturais nas nossas receitas, elas ficam muito mais saborosas e saudáveis. Variar as ervas utilizadas é uma alternativa para que seja reduzido o consumo de sal, já que o excesso de sal pode contribuir para o aumento da pressão arterial e dos riscos de problemas no coração.

No quadro abaixo estão algumas ervas que podem ser usadas em preparações para deixá-las mais saborosas, diminuindo a quantidade de sal. ⁽¹⁹⁾

Ervas	Bom para temperar...
Alecrim	Sopas, batatas e carnes bovinas
Cebolinha	Ovos, saladas, sopas e molhos
Hortelã	Carnes, saladas e sucos
Louro	Feijão e carnes
Manjericão	Sopas, massas, saladas e refogados de carne
Orégano	Molhos vermelhos ou refogados para massas
Salsa	Omeletes, sopas, frango, peixes, saladas e massas

As receitas descritas no próximo capítulo incluem o modo de preparo de caldos caseiros. Essas preparações são práticas e rendem muito, além de poderem ser congeladas (com validade de um mês). Para armazenar, podem ser utilizados pequenos recipientes ou formas de gelo. Ao descongelar, a quantidade necessária para cada receita estará disponível sem desperdício do produto.

Em relação ao açúcar, o impacto do seu consumo depende da quantidade utilizada nas preparações das refeições. É preciso estar bem atento quanto a ingestão excessiva de açúcar, uma vez que há relação deste consumo com o desenvolvimento de sobrepeso e obesidade, assim como de doenças, como o diabetes. Há também o desenvolvimento de cárie, que pode ser facilmente contornado com mudança de hábitos alimentares e higiene bucal adequada.

Para controlar o açúcar consumido pelos escolares, é importante: ⁽²⁰⁾

- Sempre que possível, escolher os alimentos in natura: frutas, legumes, verduras e outros alimentos frescos, pois não possuem açúcares adicionados, garantindo uma menor ingestão deste ingrediente;
- Reduzir a quantidade de açúcares livres adicionados em bebidas e alimentos;
- Substituir as sobremesas ultraprocessadas por alimentos naturalmente doces, como as frutas, ou preparações à base de frutas frescas e adição de pouco açúcar, conforme sugerido nas fichas técnicas do capítulo das receitas novas;

- Dar preferência aos sucos de frutas naturais ou polpas de frutas, que não necessitam da adição de açúcar para o seu consumo;
- Seguir corretamente o modo de preparo descrito nas fichas técnicas, respeitando as quantidades dos ingredientes;
- Outra dica é utilizar os doces processados fornecidos pela merenda escolar em preparações diferentes, saborosas e saudáveis, conforme sugerido nas fichas técnicas.

4.2. Medidas de Equivalência

Para que uma preparação tenha boa aceitabilidade entre os escolares, um conjunto de fatores são essenciais, como: uso de utensílios e equipamentos adequados, temperatura apropriada para diferentes tipos de preparações e tempo disponibilizado para o preparo. Existem outros dois fatores que devem estar presentes nessa elaboração culinária: a qualidade e a quantidade de ingredientes. Esses dois pontos, quando cumpridos adequadamente, possibilitarão um produto final de boa qualidade.

Para que essa qualidade final seja conquistada, temos que considerar uma padronização, ou seja, pesos e medidas adequados para que o produto seja apresentado sempre da mesma maneira e a aceitabilidade seja sempre um sucesso. Bons resultados dessas medidas serão adquiridos por meio de medidores ou balança, ou até mesmo pela tradicional e conhecida medida caseira (xícaras, colheres, copos, entre outros utensílios domésticos para medir determinados ingredientes).⁽²¹⁾

A seguir, são apresentadas dicas úteis e essenciais para o sucesso do seu trabalho:⁽²¹⁾

- 1.** Nunca comece uma receita sem tê-la lido até o fim. **EVITE SURPRESAS!;**
- 2.** Observe o tempo necessário para o preparo da receita;
- 3.** Panelas ou assadeiras pequenas demais podem não funcionar bem, derramando o alimento. Grandes demais, prejudicam a consistência e/ou a aparência. **USE O TAMANHO INDICADO;**
- 4.** Siga as quantidades dos ingredientes corretamente;
- 5.** Tenha todos os ingredientes à mão. Interromper a preparação para procurar algum ingrediente pode prejudicar todo o processo;
- 6.** Se a receita indicar a necessidade de pré-aquecimento do forno, acenda 15 minutos antes de receber a preparação, ou conforme indicado na receita. Se pedir para o forno ser ligado na hora, é porque a preparação deve ser aquecida lentamente.

4.2.1. Como medir ingredientes secos, líquidos e gorduras⁽²¹⁾

É muito importante que sejam utilizados recipientes de medidas adequadas para garantir um bom resultado da receita.

Como medir líquidos:

- Para medir líquidos, dar preferência para os recipientes que tenham a graduação para cada tipo de ingrediente;
- Ao medir líquidos em um recipiente graduado, verificar sempre o nível do líquido na altura dos olhos;
- Colocar o recipiente graduado em superfície plana e, de forma gradativa, despejar o líquido até que alcance a quantidade desejada;
- Quando fizer uso de colheres de medição para líquidos, encher até a borda, sem derramar.

Como medir ingredientes secos:

- Para ingredientes secos, também pode ser utilizado um conjunto de medidas com diferentes capacidades de xícara (1/4, 1/3, 1/2, 1 xícara), ou até mesmo uma xícara tradicional de chá;
- Açúcar: com uma colher, colocar o açúcar na xícara e retirar o excesso, alisando a superfície com o lado não cortante de uma faca. Se necessário, peneirar antes, caso esteja empedrado;
- Farinhas: encher a xícara usando uma colher, sem comprimir a farinha. Não sacudir ou bater nos lados da xícara. Alisar a superfície com a parte não cortante de uma faca ou espátula, para eliminar o excesso.

Como medir gorduras:

- Para gorduras líquidas (óleo), usar a mesma técnica indicada para líquidos;
- Para gorduras sólidas: Encher a xícara ou colher até a borda, comprimindo bem. Alisar a gordura com o lado não cortante de uma faca ou fazendo uso de uma espátula.

4.2.2. Tabela de equivalência: medidas caseiras e pesos

O uso de medidas caseiras pode facilitar a elaboração de algumas receitas. Abaixo, algumas medidas caseiras e seus pesos são exemplificados.

Medidas Caseiras⁽²¹⁾

Colher de servir	30g	Concha grande	180ml
Colher de sopa	15g	Concha média	150ml
Colher de sobremesa	10g	Concha pequena	80ml
Colher de chá	5g	Copo duplo	250ml
Xícara de chá	165g	Copo americano	180ml

Alguns alimentos apresentam diferenças de equivalência de peso em relação às medidas de acordo com o tipo de ingrediente, como os exemplos abaixo: ⁽²²⁾

Ingrediente	Medida caseira	Equivalência em peso
Açúcar	1 xícara de chá cheia	170 g
	1/2 xícara de chá	85 g
	1/3 xícara de chá	56,7 g
	1 colher de sopa cheia	24 g
	1 colher de sopa rasa	15 g
	1 colher de chá	3 g
Amido de milho	1 colher de sopa cheia	20 g
	1 colher de sobremesa cheia	10 g
	1 colher de chá cheia	7 g
Manteiga / Margarina	1 colher de sopa cheia	32 g
	1 colher de sobremesa cheia	23 g
	1 colher de chá cheia	8 g
Farinha de mandioca	1 colher de sopa cheia	15 g
	1 colher de sobremesa cheia	8 g
	1 colher de chá cheia	5 g
Farinha de trigo	1 colher de sopa cheia	20 g
Líquidos	1 copo duplo cheio	240ml
	1 copo pequeno cheio	165ml
	1 colher de sopa	8ml
	1 colher de sobremesa	5ml

Fonte: Pinheiro et al., 2002⁽²²⁾.

5. Hmmm... receitas novas!

Estas receitas foram criadas com o objetivo de aumentar a aceitação e adesão da alimentação escolar pelos alunos, além de ajudar na promoção da alimentação saudável em ambiente escolar. Todas foram testadas por nutricionistas, alunos e professora do curso de graduação em Gastronomia, especialmente pensando na melhoria da adesão à alimentação escolar e respeitando os hábitos alimentares da região. Para que isso dê certo, as merendeiras são importantes aliadas.

Seguir o cardápio instituído e elaborado por nutricionistas também vai ajudar nessa caminhada pela alimentação saudável entre as crianças e adolescentes.

Outro fator importante a ser considerado na elaboração das receitas é o dimensionamento das quantidades a serem elaboradas. Todas as receitas (exceto caldos) deste Guia Prático estão padronizadas para produzir 10 (dez) porções. Assim ficará mais fácil de calcular a quantidade a ser produzida, de modo que atenda à necessidade da escola.

As preparações deste Guia Prático também estão separadas por grupos, para ajudar no manuseio desse material. São eles: Caldos, Acompanhamentos, Pratos Principais, Saladas, Sobremesas e Bebidas.

Agora que já foram dadas muitas dicas e técnicas culinárias essenciais para a boa execução das preparações, vale um lembrete: cozinhar com amor e carinho faz toda a diferença!

Mãos à obra!

CALDOS



Caldo de legumes

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Abóbora	70g	½ pedaço médio
Água	2L	10 xícaras de chá
Alho	20g	4 dentes
Cebola	140g	2 unidades
Cenoura	176g	1 unidade média
Folha de louro	0,2g	2 folhas

Modo de preparo

1. Higienizar os legumes.
2. Em uma panela, adicionar a água, as folhas de louro e as aparas dos legumes.
3. Cozinhar por quatro horas.
4. Retirar o caldo do fogo.
5. Porcionar o caldo.
6. Congelar por até 6 meses.

Rendimento: 2,5 litros.

Observações:

- Os vegetais cozidos podem ser utilizados em diversas preparações, como sopas e purês.
- Esse caldo pode ser usado como base para sopas e ensopados.

Caldo de carne

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Abóbora	70g	½ pedaço médio
Água	2L	10 xícaras de chá
Cebola	140g	2 unidades
Cenoura	176g	1 unidade média
Folha de louro	0,2g	2 folhas
Músculo bovino	1,3g	½ pacote

Modo de preparo

1. Higienizar os legumes.
2. Em uma panela grande, dourar a carne até criar uma crosta.
3. Adicionar a água, as folhas de louro e os legumes.
4. Cozinhar por 4 horas.
5. Retirar o caldo do fogo.
6. Porcionar o caldo.
7. Congelar por até 6 meses.

Rendimento: 2,3 litros.

Caldo de galinha

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	2L	10 xícaras de chá
Alecrim	5g	1 colher de sopa
Cebola	140g	2 unidades
Cenoura	176g	1 unidade média
Folha de louro	0,2g	2 folhas
Ossos de frango (carcaça, asa ou pescoço)	500g	Carcaça de um frango
Pimenta do reino em grãos	2g	1 pitada

Modo de preparo

1. Higienizar os legumes.
2. Em uma panela, adicionar a água, as folhas de louro, o alecrim, o frango e os legumes.
3. Cozinhar por 4 horas.
4. Retirar o caldo do fogo.
5. Porcionar o caldo.
6. Congelar por até 6 meses.

Rendimento: 2,3 litros.

PRATOS PRINCIPAIS



Almôndega ao molho

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água ou caldo de legumes	500ml	2 xícaras de chá
Alho	20g	4 dentes
Carne moída	1Kg	½ pacote
Cebola	100g	1 ½ unidade
Extrato de tomate	340g	1 lata
Farelo de aveia	30g	2 col. de sopa
Ovo	60g	1 unidade
Pimenta do reino	2g	1 pitada
Sal	15g	3 col. de chá rasa

Modo de preparo

- 1.** Para o preparo da almôndega, picar o alho e a cebola.
- 2.** Em uma vasilha, colocar a carne moída, o alho picado, o sal, a pimenta, a cebola, e o farelo de aveia. Mexer.
- 3.** Acrescentar o ovo e mexer.
- 4.** Pegar uma pequena quantidade da mistura e moldar em forma de bolinhas.
- 5.** Organizar as almôndegas em uma assadeira untada com um pouco azeite.
- 6.** Levar a assadeira ao forno na temperatura de 180°C e assar por 20 minutos.
- 7.** Retirar do forno e reservar.
- 8.** Para o preparo do molho, picar o alho.
- 9.** Em uma panela, colocar o óleo e levar ao fogo.
- 10.** Acrescentar o alho picado e deixar dourar.
- 11.** Acrescentar o extrato de tomate, o sal e a pimenta. Deixar ferver.
- 12.** Acrescentar a água e deixar ferver.
- 13.** Colocar as almôndegas e deixar cozinhar por 15 minutos.
- 14.** Servir ainda quente.

Porção: 116 gramas.

Medida caseira da porção: 4 unidades.

Almôndega com cenoura

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Alho	50g	10 dentes
Carne moída	1Kg	½ pacote
Cebola	50g	1 unidade
Cenoura	190g	2 cenouras médias
Extrato de tomate	500g	1 ½ lata
Orégano	10g	3 col. de chá rasa
Ovo	180g	4 unidades
Sal	15g	3 col. de chá rasa

Modo de preparo

- 1.** Picar o alho e a cebola.
- 2.** Salgar a carne moída e adicionar os ovos.
- 3.** Higienizar e ralar as cenouras.
- 4.** Adicionar a cenoura à carne e fazer bolinhas.
- 5.** Em uma panela, refogar o alho e a cebola sem dourar.
- 6.** Acrescentar as almôndegas e dourar, tomando cuidado para não desmanchá-las.
- 7.** Quando todas estiverem douradas, acrescentar o molho de tomate, o sal e o orégano.
- 8.** Deixar ferver até cozinhar as almôndegas por completo.
- 9.** Servir quente.

Porção: 153 gramas.

Medida caseira da porção: 5 unidades.

Bolinho de peixe assado

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	1L	4 xícaras de chá
Alecrim	40g	2 col. de sopa
Azeite	30ml	2 col. de sopa
Batata inglesa	1,2kg	9 unidades
Farinha de rosca	350g	3 xícaras de chá
Filé de peixe	996g	7 filés
Pimenta-do-reino	10g	2 col. de chá
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

- 1.** Descongelar o peixe.
- 2.** Colocar o filé de peixe na assadeira.
- 3.** Acrescentar o alecrim, a pimenta-do-reino, um pouco de sal e azeite.
- 4.** Levar ao forno pré-aquecido a uma temperatura de 180°C até dourá-lo.
- 5.** Higienizar e descascar as batatas.
- 6.** Colocar as batatas para cozinhar em água com sal.
- 7.** Deixar as batatas cozinharem até que fiquem bem macias.
- 8.** Escorrer as batatas e amassá-las como um purê. Reservar.
- 9.** Retirar o peixe do forno e desfiar.
- 10.** Em uma vasilha, misturar o peixe desfiado com o purê de batatas e a farinha de rosca até que fique homogêneo.
- 11.** Modelar a massa em bolinhas.
- 12.** Untar uma assadeira com bastante azeite.
- 13.** Organizar as bolinhas de peixe em uma assadeira untada.
- 14.** Levar a assadeira ao forno até dourar.
- 15.** Servir quente.

Porção: 202 gramas.

Medida caseira da porção: 7 unidades.

Carne ao molho

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	1,5L	6 xícaras de chá
Alecrim	10g	2 col. de sopa
Alho	60g	12 dentes
Cebola	50g	1 unidade
Molho de tomate	400g	1 ½ xícara de chá
Músculo bovino	1Kg	½ pacote
Óleo de soja	60ml	4 col. de sopa
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

- 1.** Picar o alho e a cebola.
- 2.** Retirar a gordura e aparas da carne.
- 3.** Em uma panela de pressão, colocar o alho, a cebola e o óleo de soja.
- 4.** Refogar até dourar.
- 5.** Dourar a carne.
- 6.** Acrescentar água e sal.
- 7.** Cozinhar na panela de pressão por 20 minutos.
- 8.** Acrescentar o molho de tomate e o alecrim.
- 9.** Cozinhar por mais 15 minutos.
- 10.** Servir quente.

Porção: 111 gramas.

Medida caseira da porção: 1 ½ colher de servir.

Carne ensopada

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	800ml	3 xícaras de chá
Alho	50g	10 dentes
Cebola	50g	1 unidade
Músculo bovino	1,4Kg	$\frac{3}{4}$ pacote
Óleo de soja	60ml	4 col. de sopa
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Picar o alho e a cebola.
2. Limpar a carne e retirar possíveis gorduras.
3. Em uma panela de pressão, colocar o alho e a cebola. Acrescentar o óleo de soja e refogar até dourar.
4. Dourar a carne.
5. Após dourada, acrescentar a água e o sal.
6. Cozinhar na panela de pressão por 20 minutos.
7. Servir quente.

Porção: 91 gramas.

Medida caseira da porção: 1 colher de servir.

Carne ensopada com inhame

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	800g	3 xícaras de chá
Alho	50g	10 dentes
Cebola	50g	1 unidade
Inhame	200g	1 ½ unidade
Músculo bovino	1,2Kg	¾ pacote
Óleo de soja	60ml	4 col. de sopa
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Picar o alho e a cebola.
2. Limpar a carne e retirar possíveis gorduras.
3. Em uma panela de pressão, colocar o alho, a cebola e o óleo de soja.
4. Refogar até dourar.
5. Acrescentar a carne. Mexer até dourar.
6. Após dourada, acrescentar o sal e a água.
7. Cozinhar na panela de pressão por 20 minutos.
8. Descascar o inhame e cortar em pedaços médios.
9. Abrir a panela de pressão e acrescentar o inhame.
10. Cozinhar com a panela destampada até o inhame ficar macio.
11. Servir quente.

Porção: 94 gramas.

Medida caseira da porção: 1 colher de servir.

Carne moída com cenoura e milho

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	600ml	2 ½ xícaras de chá
Alho	20g	4 dentes
Carne moída	600g	¼ pacote
Cebola	25g	½ unidade
Cenoura	200g	2 cenouras médias
Milho	200g	1 lata
Óleo de soja	100ml	6 ½ col. de sopa
Orégano	20g	6 col. de chá rasa
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Descascar e picar a cebola, a cenoura e o alho.
2. Cozinhar a cenoura em 1,5 litros de água.
3. Escorrer a água.
4. Em uma panela, dourar bem o alho e a cebola.
5. Acrescentar a carne moída e o sal.
6. Fritar bem a carne e acrescentar a cenoura e o milho.
7. Cozinhar por mais 2 minutos.
8. Acrescentar o orégano.
9. Servir quente.

Porção: 91 gramas.

Medida caseira da porção: 1 colher de servir.

Carne picadinha

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	600ml	2 ½ xícaras de chá
Alho	10g	2 dentes
Azeite	75ml	5 col. de sopa
Cebola	83g	1 ½ unidade
Músculo bovino	1Kg	½ pacote
Pimenta-do-reino	2g	1 pitada
Sal	10g	2 col. de chá rasa
Tomate	313g	3 unidades

Modo de preparo

1. Picar a cebola e o alho.
2. Higienizar o tomate.
3. Picar o tomate, descartar as sementes.
4. Limpar a carne, retirando gorduras e aparas.
5. Em uma panela, acrescentar o azeite e refogar a cebola e o alho.
6. Acrescentar a carne até dourar.
7. Acrescentar o sal, a pimenta e o tomate.
8. Cozinhar por mais 5 minutos.
9. Acrescentar a água e deixar cozinhar em fogo médio até o caldo incorporar.
10. Servir ainda quente.

Porção: 89 gramas.

Medida caseira da porção: 1 colher de servir.

Escondidinho de carne com batata doce

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Alho	30g	6 dentes
Batata doce	1Kg	5 unidades
Carne moída	800g	½ pacote
Cebola	300g	4 unidades
Extrato de tomate	80g	5 col. de sopa
Leite	200g	1 xícara de chá
Margarina	500g	2 ½ xícaras de chá
Óleo de soja	100ml	6 ½ col. de sopa
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Picar a cebola e refogar o alho.
2. Refogar a carne moída.
3. Acrescentar o extrato de tomate e acertar o sal. Reservar.
4. Cozinhar a batata doce.
5. Fazer um purê de batata doce, acrescentando a margarina e o leite. Reservar.
6. Em uma assadeira, colocar metade do purê de batata doce.
7. Acrescentar uma camada de carne moída.
8. Cobrir com o restante do purê de batata doce.
9. Servir quente.

Porção: 185 gramas.

Medida caseira da porção: 2 colheres de servir.

Escondidinho de frango

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	2L	8 xícaras de chá
Alho	30g	6 dentes
Batata inglesa	800g	6 unidades
Cebola	30g	½ unidade
Extrato de tomate	200g	½ lata
Filé de frango	530g	3 peitos
Folha de louro	0,3g	3 folhas
Leite	50ml	3 ½ col. de sopa
Margarina	200g	1 xícara chá
Óleo de soja	50ml	3 col. de sopa
Pimenta-do-reino	2g	1 pitada
Sal	15g	3 col. de chá rasa

Modo de preparo

- 1.** Cortar o filé de frango em pedaços médios.
- 2.** Cozinhar o peito de frango em água com sal e louro, por 20 minutos.
- 3.** Higienizar e descascar as batatas.
- 4.** Cortar as batatas em cubos grandes e cozinhar em 2 litros de água.
- 5.** Descascar e picar o alho e a cebola.
- 6.** Em uma panela, dourar o alho e a cebola.
- 7.** Acrescentar o frango e fritar bem.
- 8.** Adicionar o extrato de tomate.
- 9.** Escorrer as batatas e amassar.
- 10.** Acrescentar às batatas a margarina, a pimenta-do-reino, o leite e o sal.
- 11.** Em uma assadeira, distribuir a metade do purê de batata e colocar uma camada de frango por cima.
- 12.** Finalizar com uma camada de purê de batatas.
- 13.** Servir quente.

Porção: 165 gramas.

Medida caseira da porção: 2 colheres de servir.

File de peixe assado

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Alecrim	10g	2 col. de sopa
Azeite	100ml	6 ½ col. de sopa
Cebola	200g	3 unidades
File de peixe	1Kg	7 filés
Limão concentrado	50ml	3 col. de sopa
Ovo	300g	6 unidades
Pimenta-do-reino	10g	2 col. de chá rasa
Sal	10g	2 col. de chá rasa
Tomate	300g	3 unidades

Modo de preparo

- 1.** Descongelar o peixe.
- 2.** Higienizar o peixe com o suco de limão concentrado.
- 3.** Higienizar a cebola e o tomate. Cortá-los em rodela finas.
- 4.** Distribuir a maior parte das cebolas e dos tomates na assadeira.
- 5.** Regar com azeite e um pouco de sal.
- 6.** Depositar os peixes por cima das cebolas e tomates.
- 7.** Cobrir os peixes com o restante das cebolas e dos tomates.
- 8.** Regar com azeite, colocar a pimenta-do-reino, sal e alecrim.
- 9.** Cobrir a assadeira com papel alumínio e assar em fogo médio por 30 minutos.
- 10.** Cozinhar os ovos, descascar e cortá-los em rodela.
- 11.** Retirar a assadeira com o peixe do forno e distribuir as rodela de ovos cozidos por cima da preparação.
- 12.** Servir quente.

Porção: 121 gramas.

Medida caseira da porção: 1 ½ colher de servir.

Frango com batata doce

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água ou caldo de legumes ou frango	500ml	2 xícaras de chá
Alho	70g	14 dentes
Batata doce	246g	1 ½ unidade
Cebola	222g	3 unidades
Extrato de tomate	70g	5 col. de sopa
Folha de louro	0,4g	6 folhas
Óleo de soja	30ml	2 col. de sopa
Peito de frango	962g	5 peitos
Sal	10g	2 col. de chá rasa
Vinagre	30ml	2 col. de sopa

Modo de preparo

- 1.** Higienizar a cebola, o alho e a batata doce.
- 2.** Descascar as batatas doce.
- 3.** Cortar as batatas doce em cubos médios.
- 4.** Cortar o peito de frango em cubos médios.
- 5.** Temperar o peito de frango com um pouco de cebola, um pouco de alho, sal, louro e vinagre.
- 6.** Reservar.
- 7.** Levar uma panela ao fogo com óleo.
- 8.** Acrescentar o restante da cebola e do alho.
- 9.** Refogar até dourar.
- 10.** Na panela, acrescentar o frango, mexendo até dourar.
- 11.** Acrescentar as batatas doce, o restante do sal, o extrato de tomate e a água.
- 12.** Deixar cozinhar até as batatas estarem bem macias.
- 13.** Desligar o fogo.
- 14.** Servir quente.

Porção: 95 gramas.

Medida caseira da porção: 1 colher de servir.

Iscas de frango

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Alho	30g	6 dentes
Óleo de soja	60ml	4 col. de sopa
Peito de frango	2Kg	11 peitos
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Cortar os peitos de frango em iscas.
2. Picar o alho.
3. Em uma vasilha, misturar o alho, o sal, e as iscas.
4. Deixar descansar por 10 minutos.
5. Em uma frigideira, acrescentar o óleo.
6. Fritar as iscas de frango em óleo bem quente até dourar.
7. Servir quente.

Porção: 94 gramas.

Medida caseira da porção: 1 colher de servir.

Omelete de forno com cenoura

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Azeite	30ml	2 col. de sopa
Cebola	100g	1 ½ unidade
Cenoura	250g	2 ½ cenouras médias
Orégano	5g	1 col. de chá rasa
Ovos	700g	14 unidades
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Picar a cebola.
2. Higienizar e descascar as cenouras.
3. Ralar ou cortar a cenoura em cubos pequenos.
4. Refogar a cebola no azeite e reservar.
5. Em uma vasilha, acrescentar os ovos ligeiramente batidos, a cenoura, o sal, o orégano e a cebola refogada. Misturar tudo.
6. Untar a assadeira com um pouco de azeite.
7. Despejar a mistura de omelete e assar por 20 minutos.
8. Servir quente.

Porção: 80 gramas.

Medida caseira da porção: 1 colher de servir.

Peixe ao Zé do Pipo

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	2L	8 xícaras de chá
Azeite	200ml	13 col. de sopa
Batata inglesa	1,2Kg	9 unidades
Margarina	50g	2 ½ col. de sopa
Ovo	250g	5 unidades
Peixe	1Kg	7 filés
Pimenta-do-reino	10g	2 col. de chá rasa
Sal	15g	3 col. de chá rasa

Modo de preparo

- 1.** Descongelar o peixe.
- 2.** Em uma vasilha, colocar o peixe, o azeite e o sal.
- 3.** Grelhar levemente o peixe.
- 4.** Higienizar e descascar as batatas.
- 5.** Cortar as batatas em pedaços médios.
- 6.** Cozinhar as batatas sem sal. Escorrer.
- 7.** Amassar as batatas e acrescentar o sal, o azeite e a margarina.
- 8.** Em uma assadeira, desfiar o peixe e distribuí-lo no fundo.
- 9.** Acrescentar a pimentão-do-reino e o azeite.
- 10.** Distribuir o purê de batata por cima do peixe.
- 11.** Levar a assadeira ao forno por 20 minutos.
- 12.** Cozinhar os ovos, descascar e cortá-los em rodela.
- 13.** Distribuir os ovos cortados por cima do purê de batatas.
- 14.** Servir quente.

Porção: 166 gramas.

Medida caseira da porção: 2 colheres de servir.

Peixoadada

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Alho	50g	10 dentes
Azeite de oliva	100ml	6 ½ col. de sopa
Batata inglesa	800g	4 ½ unidades
Filé de peixe	1,7Kg	7 filés
Ovo	500g	10 unidades
Sal	15g	3 col. de chá rasa
Tomate	250g	2 ½ unidades
Vinagre	19ml	1 col. de sopa

Modo de preparo

- 1.** Picar o alho.
- 2.** Cortar o tomate em rodela.
- 3.** Em uma panela, cozinhar os ovos.
- 4.** Temperar os filés de peixe com sal, alho e vinagre.
- 5.** Higienizar as batatas.
- 6.** Descascar as batatas.
- 7.** Cortar as batatas e cozinhar.
- 8.** Grelhar os filés de peixe e desfiá-los.
- 9.** Em uma assadeira, distribuir uma camada de rodela de batatas, uma camada de peixe e outra camada de tomates.
- 10.** Repetir o processo até terminar os ingredientes.
- 11.** Distribuir os ovos cozidos e fatiados por cima da preparação.
- 12.** Acertar o sal.
- 13.** Regar com azeite.
- 14.** Servir quente.

Porção: 196 gramas.

Medida caseira da porção: 2 colheres de servir.

Quibe de forno

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	120ml	½ xícara de chá
Alho	40g	8 dentes
Azeite	100ml	6 ½ col. de sopa
Carne moída	336g	¼ pacote
Cebola	60g	1 unidade
Margarina	8g	2 col. de chá
Ovo	50g	1 unidade
Sal	15g	3 col. de chá rasa
Trigo para quibe	300g	4 xícaras de chá

Modo de preparo

- 1.** Deixar o trigo para quibe de molho em água por 15 minutos.
- 2.** Higienizar a cebola e o alho.
- 3.** No liquidificador, bater o alho, a cebola, o azeite e o sal.
- 4.** Em uma vasilha, misturar a carne moída com a mistura do liquidificador e acrescentar um ovo.
- 5.** Misturar tudo até ficar homogêneo.
- 6.** Untar uma assadeira com margarina e colocar toda a mistura.
- 7.** Levar ao forno pré- aquecido a 180°C por 20 ou 25 minutos.
- 8.** Retirar do forno.
- 9.** Servir quente.

Porção: 107 gramas.

Medida caseira da porção: 1 ½ colher de servir.

Risoto de frango

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água ou caldo de legumes ou de frango	2,5L	10 xícaras de chá
Alho	15g	3 dentes
Arroz	400g	2 ½ xícaras de chá
Cenoura	150g	1 ½ cenoura média
Ervilha	100g	1 lata
Extrato de tomate	200g	½ lata
Milho	100g	1 lata
Óleo de soja	30ml	2 col. de sopa
Peito de frango	250g	1 ½ peito
Sal	15g	3 col. de chá rasa

Modo de preparo

- 1.** Picar o frango em pedaços médios.
- 2.** Cozinhar o frango na água com sal por 20 minutos.
- 3.** Desfiar o frango e reservar.
- 4.** Picar o alho.
- 5.** Em uma panela, colocar o óleo e refogar o alho sem dourar.
- 6.** Acrescentar o arroz e refogar por 2 minutos.
- 7.** Acrescentar o sal, misturar e acrescentar a água.
- 8.** Cozinhar por 10 minutos.
- 9.** Higienizar as cenouras.
- 10.** Descascar e ralar as cenouras.
- 11.** Acrescentar a cenoura, o milho, a ervilha e o frango ao arroz e mexer.
- 12.** Acrescentar o extrato de tomate e mexer.
- 13.** Cozinhar por 10 minutos.
- 14.** Servir quente.

Porção: 161 gramas.

Medida caseira da porção: 2 colheres de servir.

Torta de legumes

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Cebola	110ml	1 ½ unidade
Cenoura	180g	2 cenouras médias
Ervilha	100ml	½ lata
Farinha de trigo	60g	2 col. de sopa
Leite	200ml	1 xícara de chá
Milho	100g	½ lata
Óleo de soja	50ml	3 col. de sopa
Ovo	500g	10 unidades
Orégano	10g	3 col. de chá rasa
Pimenta-do-reino	2g	1 pitada
Sal	10g	2 col. de chá rasa
Vagem	130g	½ xícara de chá

Modo de preparo

- 1.** Higienizar os legumes.
- 2.** Cortar os legumes em cubos médios.
- 3.** Levar a panela ao fogo com o óleo e a cebola.
- 4.** Deixar dourar levemente.
- 5.** Acrescentar os legumes e o sal.
- 6.** Refogar por alguns minutos.
- 7.** Desligar o fogo e reservar.
- 8.** Em uma vasilha, colocar os legumes e acrescentar a ervilha e o milho. Reservar.
- 9.** Bater no liquidificador os ovos, o leite, a farinha de trigo, a pimenta-do-reino, o orégano e o sal.
- 10.** Acrescentar os legumes previamente cozidos.
- 11.** Em uma assadeira untada, despejar a massa.
- 12.** Levar a assadeira ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 ou 25 minutos.
- 13.** Retirar do forno.
- 14.** Servir quente.

Porção: 121 gramas.

Medida caseira da porção: 1 ½ colher de servir.

ACOMPANHAMENTOS



Arroz

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	660ml	4 xícaras de chá
Alho	30g	6 dentes
Arroz	330ml	2 xícaras de chá
Óleo de soja	50ml	3 col. de sopa
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Em uma panela, refogar o alho sem dourar.
2. Acrescentar o arroz e refogar por 2 minutos.
3. Acrescentar o sal, misturar e acrescentar a água.
4. Deixar cozinhar por 20 minutos.
5. Servir quente.

Porção: 86 gramas.

Medida caseira da porção: 2 colheres de servir.

Arroz com cenoura

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água ou caldo de legumes	600ml	4 xícaras de chá
Alho	28g	6 dentes
Arroz	330ml	2 xícaras de chá
Cenoura	86g	½ cenoura média
Óleo de soja	50ml	3 ½ colheres de sopa
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Em uma panela, refogar o alho sem dourar.
2. Higienizar e descascar as cenouras.
3. Ralar ou cortar as cenouras em cubos pequenos. Reservar.
4. Acrescentar o arroz e refogar por 10 minutos.
5. Acrescentar as cenouras ao arroz.
6. Deixar cozinhar por 10 minutos.
7. Servir quente.

Porção: 92 gramas.

Medida caseira da porção: 2 colheres de servir.

Arroz com ovo

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	2,5L	15 xícaras de chá
Alho	30g	6 dentes
Arroz	400g	2 ½ xícaras de chá
Óleo de soja	50ml	3 col. de sopa
Ovo	112g	2 unidades
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Em uma panela, refogar o alho sem dourar.
2. Acrescentar o arroz e refogar por 2 minutos.
3. Acrescentar o sal, misturar e acrescentar água.
4. Deixar cozinhar por 20 minutos.
5. Desligar o fogo e reservar.
6. Em uma frigideira, aquecer um pouco de óleo.
7. Acrescentar os ovos e fritá-los de forma que eles fiquem mexidos.
8. No tabuleiro, colocar o arroz e misturar os ovos mexidos.
9. Servir quente.

Porção: 110 gramas.

Medida caseira da porção: ½ colher de servir.

Arroz colorido

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água ou caldo de legumes	600ml	4 xícaras de chá
Alho	20g	4 dentes
Arroz	300g	2 xícaras de chá
Azeite	50ml	3 col. de sopa
Cenoura	150g	1 ½ unidade média
Ervilha	100g	½ lata
Milho	100g	½ lata
Ovo	150g	3 unidades
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Refogar o alho sem dourar.
2. Acrescentar o arroz, o sal e a água.
3. Cozinhar por 10 minutos.
4. Higienizar e descascar a cenoura.
5. Ralar a cenoura.
6. Cozinhar os ovos e descascar.
7. Colocar na panela o restante dos ingredientes.
8. Cozinhar até o arroz ficar no ponto.
9. Servir quente.

Porção: 120 gramas.

Medida caseira da porção: 3 colheres de servir.

Arroz verde

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	800ml	5 xícaras de chá
Alho	15g	3 dentes
Arroz	400g	2 ½ xícaras de chá
Couve	200g	1 molho
Óleo de soja	50ml	3 col. de sopa
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Em uma panela, refogar o alho sem dourar.
2. Acrescentar o arroz e refogar por 2 minutos.
3. Acrescentar o sal, misturar e acrescentar a água.
4. Higienizar as couves e cortá-las em tiras finas.
5. Refogar a couve.
6. Misturar a couve refogada com o arroz cozido.
7. Servir quente.

Porção: 114 gramas.

Medida caseira da porção: 2 ½ colheres de servir.

Feijão

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	1,2L	7 xícaras de chá
Alho	20g	4 dentes
Cebola	30g	½ unidade
Feijão preto	300g	2 xícaras de chá
Folha de louro	0,6g	4 folhas
Óleo de soja	100ml	6 ½ col. de sopa
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Colocar o feijão de molho em 1 litro de água fervente por 20 minutos.
2. Picar o alho e a cebola em pedaços pequenos e reservar.
3. Escorrer e lavar o feijão.
4. Colocar o feijão na panela de pressão com 1 litro de água e as folhas de louro por 25 minutos.
5. Despejar o feijão em uma vasilha.
6. Na própria panela de pressão, refogar o alho, a cebola e acrescentar o sal. Deixar dourar bem.
7. Acrescentar o feijão e deixar ferver por mais 15 minutos.
8. Retirar as folhas de louro.
9. Servir quente.

Porção: 67 gramas.

Medida caseira da porção: ½ concha.

Feijão com beterraba

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	1L	6 xícaras de chá
Alho	22g	5 dentes
Beterraba	528g	4 unidades
Cebola	33g	½ unidade
Feijão preto	200g	1 ½ col. xícara de chá
Folha de louro	0,6g	4 unidades
Óleo de soja	100ml	6 ½ col. de sopa
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

- 1.** Colocar o feijão de molho em 1 litro de água fervente por 20 minutos.
- 2.** Descascar a beterraba e picar em cubos pequenos.
- 3.** Picar o alho e a cebola em pedaços pequenos, Reservar.
- 4.** Escorrer e lavar o feijão.
- 5.** Colocar o feijão e a beterraba na panela de pressão com 1 litro de água por 25 minutos.
- 6.** Despejar o feijão e a beterraba em uma vasilha.
- 7.** Na mesma panela de pressão, refogar o alho e a cebola até dourar.
- 8.** Despejar o feijão e a beterraba e deixar ferver por 15 minutos.
- 9.** Servir quente.

Porção: 81 gramas.

Medida caseira da porção: 1 concha.

Feijoada com legumes

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Abóbora	70g	½ pedaço médio
Água ou caldo de carne ou de legumes	1,6L	10 xícaras de chá
Alho	10g	2 dentes
Batata doce	123g	1 unidade
Beterraba	132g	1 unidade
Cebola	100g	1 ½ unidade
Cenoura	176g	1 ½ unidade
Feijão preto	300g	2 xícaras de chá
Louro	0,2g	3 folhas
Óleo de soja	15ml	1 col. de sopa
Sal	10g	2 col. de chá rasa
Vagem	141g	½ xícara de chá

Modo de preparo

- 1.** Higienizar os legumes.
- 2.** Na panela de pressão, adicionar o feijão, a água e as folhas de louro.
- 3.** Cozinhar por 20 minutos após pegar a pressão.
- 4.** Picar a cebola e o alho.
- 5.** Cortar os legumes em cubos de aproximadamente 3 cm.
- 6.** Retirar o feijão do fogo.
- 7.** Em uma panela separada, acrescentar o óleo e refogar o alho e a cebola.
- 8.** Acrescentar o feijão cozido ao refogado.
- 9.** Adicionar os legumes picados e cozinhar.
- 10.** Quando os legumes estiverem cozidos, servir.

Porção: 109 gramas.

Medida caseira da porção: 1 ½ concha.

Tutu de feijão

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	1,2L	7 xícaras de chá
Alho	10g	2 dentes
Aveia	100g	6 ½ col. de sopa
Cebola	50g	1 unidade
Farinha de milho	300g	2 xícaras de chá
Feijão	300g	2 xícaras de chá
Óleo de soja	50ml	3 col. de sopa
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Cozinhar o feijão apenas com sal.
2. Refogar o alho e a cebola.
3. Misturar o refogado de alho e cebola com o feijão cozido.
4. Dissolver a farinha de milho em água.
5. Acrescentar a farinha de milho diluída ao feijão, mexendo sempre.
6. Acrescentar a aveia.
7. Corrigir o sal.
8. Servir quente.

Porção: 103 gramas.

Medida caseira da porção: 1 ½ concha.

Abóbora no vapor

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Abóbora	1,5kg	½ unidade média
Alecrim	5g	1 col. de sopa
Sal	10g	2 col. rasa de chá

Modo de preparo

1. Higienizar a abóbora.
2. Cortar a abóbora, retirando a casca e as sementes.
3. Levar ao banho Maria e cozinhar até que fique macia.
4. Acrescentar o sal e o alecrim.
5. Mexer com cuidado.
6. Servir quente.

Porção: 109 gramas.

Medida caseira da porção: 1 colher de servir.

Batata salteada

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	600ml	2 ½ xícaras de chá
Azeite	50ml	3 col. de sopa
Batata inglesa	1Kg	6 ½ unidades
Óleo de soja	40ml	2 ½ col. de sopa
Orégano	20g	6 col. de chá rasa
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Higienizar e descascar as batatas.
2. Cortar as batatas em cubos médios.
3. Cozinhar as batatas por 15 minutos.
4. Escorrer e aguardar esfriar.
5. Em uma frigideira, temperar as batatas com azeite, orégano e sal.
6. Colocar o óleo em uma panela para esquentar.
7. Saltear as batatas.
8. Servir quente.

Porção: 103 gramas.

Medida caseira da porção: 1 colher de servir.

Beterraba salteada

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	2L	8 xícaras de chá
Beterraba	1,2Kg	8 ½ unidades
Margarina	100g	½ xícara de chá
Orégano	10g	3 col. de chá rasa
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Colocar água em uma panela para ferver.
2. Descascar as beterrabas e cortá-las em cubos.
3. Quando a água iniciar a fervura, acrescentar o sal e as beterrabas.
4. Cozinhar as beterrabas por cerca de 25 minutos ou até que fiquem macias.
5. Escorrer a água.
6. Levar uma frigideira ao fogo baixo.
7. Acrescentar a margarina e deixar derreter.
8. Acrescentar as beterrabas, o orégano e temperar com sal.
9. Misturar bem todos os ingredientes.
10. Servir quente.

Porção: 83 gramas.

Medida caseira da porção: 1 colher de servir.

Chuchu salteado

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Alho	20g	4 dentes
Cebola	55g	1 unidade
Chuchu	1,5Kg	5 médios
Margarina	40g	2 col. de sopa
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Higienizar o chuchu, o alho e a cebola.
2. Descascar o chuchu, retirar o miolo e cortar em cubos médios.
3. Picar o alho.
4. Cortar a cebola em cubos pequenos.
5. Colocar uma panela no fogo com a margarina, a cebola e o alho. Deixar dourar.
6. Acrescentar o chuchu cortado em cubos.
7. Refogar em fogo alto por 5 minutos.
8. Mexer até secar a água.
9. Desligar o fogo.
10. Servir quente.

Porção: 110 gramas.

Medida caseira da porção: 1 colher de servir.

Couve à mineira

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Alho	10g	2 dentes
Couve	1,3Kg	6 ½ molhos
Óleo de soja	50ml	3 ½ col. de sopa
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Picar o alho e reservar.
2. Higienizar as folhas de couve.
3. Fatiar a couve.
4. Em uma panela, aquecer o óleo e fritar o alho.
5. Acrescentar a couve e cozinhar até que ela fique macia, porém sem perder a crocância.
6. Servir quente.

Porção: 94 gramas.

Medida caseira da porção: 1 ½ colher de servir.

Farofa de cenoura

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Azeite	200ml	13 col. de sopa
Alho	50g	10 dentes
Cenoura	400g	4 cenouras médias
Farinha de mandioca	500g	3 ½ xícaras de chá
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Higienizar e descascar as cenouras.
2. Picar as cenouras em cubos pequenos.
3. Picar o alho.
4. Em uma panela, esquentar o azeite e fritar o alho até dourar.
5. Acrescentar as cenouras aos poucos, sempre mexendo.
6. Acrescentar a farinha de mandioca e o sal, mexendo até torrar a farinha.
7. Servir quente.

Porção: 106 gramas.

Medida caseira da porção: 1 colher de servir.

Farofa de couve

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Alho	15g	3 dentes
Couve	480g	2 ½ molhos
Farinha de mandioca	600g	4 xícaras de chá
Óleo de soja	65ml	4 col. de sopa
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Higienizar a couve.
2. Cortar a couve em tirinhas finas.
3. Colocar o óleo em uma panela.
4. Refogar a cebola e o alho.
5. Acrescentar a couve e o sal.
6. Refogar a couve até que ela murche.
7. Acrescentar a farinha de mandioca e mexer por mais 2 minutos.
8. Retirar do fogo.
9. Servir quente.

Porção: 100 gramas.

Medida caseira da porção: 1 colher de servir.

Macarrão parafuso

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	1,5L	6 xícaras de chá
Alho	25g	5 dentes
Azeite	100ml	6 col. de sopa
Macarrão parafuso	400g	½ pacote
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Picar o alho.
2. Levar a panela ao fogo com a água e o sal.
3. Acrescentar o macarrão e cozinhar até que fique cozido.
4. Escorrer o macarrão e reservar.
5. Em uma panela, colocar o azeite e o alho.
6. Dourar o alho.
7. Acrescentar o macarrão.
8. Mexer por mais 2 minutos.
9. Servir ainda quente.

Porção: 93 gramas.

Medida caseira da porção: 1 colher de servir.

Purê de abóbora

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Abóbora	1,3Kg	½ unidade média
Água	250ml	1 xícara de chá
Leite	150ml	1 xícara de chá
Margarina	35g	2 col. de sopa
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Higienizar a abóbora.
2. Descascar a abóbora.
3. Cortar a abóbora em quadrados de aproximadamente 3cm.
4. Colocar a margarina na panela e levar ao fogo para derreter.
5. Juntar a abóbora e a água.
6. Deixar a abóbora cozinhar até que fique macia.
7. Escorrer a água.
8. Amassar a abóbora com o garfo.
9. Levar a abóbora amassada ao fogo.
10. Acrescentar o leite aos poucos até que fique homogêneo.
11. Retirar do fogo.
12. Servir em seguida.

Porção: 112 gramas.

Medida caseira da porção: 1 colher de servir.

Purê de batata doce

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	250ml	1 xícara de chá
Batata doce	1,2Kg	6 unidades
Leite	100ml	½ xícara de chá
Margarina	25g	1 ½ col. de sopa
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Higienizar a batata doce.
2. Descascar a batata doce e cortar em quadrados de aproximadamente 3cm.
3. Colocar a margarina na panela e levar ao forno para derreter.
4. Juntar a batata doce e a água e cozinhar até que fique macia.
5. Escorrer a água.
6. Amassar a batata doce com um garfo.
7. Levar a batata doce amassada ao fogo.
8. Adicionar o leite aos poucos, até que fique homogêneo.
9. Retirar do fogo.
10. Servir quente.

Porção: 108 gramas.

Medida caseira da porção: 1 colher de servir.

Purê de inhame

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	600ml	2 ½ xícaras de chá
Inhame	1,2Kg	10 unidades
Margarina	100g	½ xícara de chá
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Higienizar e descascar os inhames.
2. Cortar os inhames em cubos grandes.
3. Cozinhar os inhames até o garfo espetar sem dificuldades.
4. Amassar o inhame.
5. Acrescentar o sal e a margarina.
6. Servir quente.

Porção: 95 gramas.

Medida caseira da porção: 1 colher de servir.

Refogado de repolho

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Alho	50g	10 dentes
Azeite	30ml	2 col. de sopa
Orégano	15g	4 col. de chá rasa
Repolho	1,6Kg	2 unidades médias
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Higienizar o repolho.
2. Picar o repolho em fatias médias.
3. Em uma panela, esquentar o óleo e fritar o alho.
4. Acrescentar o repolho e o sal.
5. Mexer o repolho até murchar, mas sem perder a crocância.
6. Servir quente.

Porção: 103 gramas.

Medida caseira da porção: 1 colher de servir.

Sopa de feijão

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Abóbora	85g	½ pedaço médio
Água ou caldo de carne	3L	12 ½ xícaras de chá
Alho	100g	20 dentes
Batata inglesa	75g	1 unidade
Beterraba	85g	½ unidade
Cebola	50g	1 unidade
Cenoura	80g	1 cenoura média
Feijão	250g	2 xícaras de chá
Folha de louro	0,4g	6 folhas
Inhame	85g	½ unidade
Óleo de soja	100ml	6 ½ col. de sopa
Sal	15g	3 col. de chá rasa

Modo de preparo

- 1.** Descascar todos os legumes, lavá-los e cortá-los em cubos médios. Reservar.
- 2.** Colocar o feijão de molho em 1 litro de água fervente por 20 minutos.
- 3.** Picar o alho e a cebola em pedaços pequenos. Reservar.
- 4.** Colocar o feijão na panela de pressão com 1 litro de água e com as folhas de louro e ferver por 20 minutos.
- 5.** Ao finalizar os 20 minutos, retirar a pressão da panela e acrescentar os legumes.
- 6.** Retornar com a panela ao fogo e cozinhar por 10 minutos na pressão.
- 7.** Despejar o feijão em uma vasilha.
- 8.** Na panela de pressão, refogar o alho e a cebola com sal até dourar.
- 9.** Retornar com o feijão para a panela e deixar ferver por mais 15 minutos.
- 10.** Retirar as folhas de louro.
- 11.** Servir quente.

Porção: 98 gramas.

Medida caseira da porção: 1 ½ concha.

Suflê de cenoura

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Cenoura	585g	6 cenouras médias
Clara de ovo	50g	1 unidade
Farinha de trigo	80g	5 col. de sopa
Gema de ovo	30g	1 unidade
Leite	625ml	3 xícaras de chá
Margarina	80g	4 col. de sopa
Sal	10g	2 col. de chá rasa

Modo de preparo

- 1.** Higienizar as cenouras.
- 2.** Cortar as cenouras ao meio.
- 3.** Em uma panela, derreter a margarina e acrescentar a farinha. Misturar até formar uma “bolinha”.
- 4.** Deixar aquecer um pouco. Acrescentar aos poucos o leite, misturando bem para não encaroçar.
- 5.** Mexer até engrossar.
- 6.** Acender o forno à uma temperatura de 180°C.
- 7.** No leite engrossado, acrescentar o sal, as cenouras e as gemas de ovos.
- 8.** Bater as claras em neve e acrescentar com cuidado à massa do suflê.
- 9.** Colocar a massa do suflê em um tabuleiro untado.
- 10.** Levar ao forno até crescer e ficar dourado.
- 11.** Desligar o forno.
- 12.** Servir quente.

Porção: 120 gramas.

Medida caseira da porção: 1 ½ colher de servir.

Vagem refogada

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Cebola	150g	2 unidades
Margarina	60g	3 col. de sopa
Sal	10g	2 col. de chá rasa
Vagem	1Kg	17 xícaras de chá

Modo de preparo

1. Higienizar as vagens.
2. Cortar as vagens em pedaços pequenos.
3. Picar a cebola.
4. Em uma panela, derreter a margarina e fritar a cebola sem dourar muito.
5. Acrescentar as vagens e refogar até ficarem levemente macias.
6. Acertar o sal.
7. Servir quente.

Porção: 89 gramas.

Medida caseira da porção: 1 colher de servir.

SALADAS



Salada de alface, cenoura, tomate e milho

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Alface	500g	2 cabeças
Azeite	30ml	2 col. de sopa
Cenoura	150g	1 ½ cenoura média
Milho	80g	½ lata
Sal	5g	1 col. de chá rasa
Tomate	80g	1 unidade
Vinagre	50ml	3 col. de sopa

Modo de preparo

1. Higienizar os legumes.
2. Cortar a alface em tiras.
3. Ralar a cenoura no ralo grosso.
4. Lavar a tampa da lata de milho. Abrir a lata e escorrer o milho.
5. Em uma vasilha, misturar os ingredientes e temperar com o sal, o azeite e o vinagre.
6. Servir imediatamente.

Porção: 73 gramas.

Medida caseira da porção: 1 pegador.

Salada colorida

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	1,5L	6 xícaras de chá
Azeite	100ml	6 ½ col. de sopa
Beterraba	400g	3 unidades
Ervilha	200g	1 lata
Milho	200g	1 lata
Repolho	400g	½ unidade média
Sal	5g	1 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Higienizar o repolho.
2. Picar o repolho em fatias finas.
3. Lavar as latas de milho e de ervilha.
4. Picar a beterraba em cubos pequenos e cozinhar na panela de pressão. Deixar esfriar.
5. Em uma vasilha, juntar o repolho, o milho, a ervilha e a beterraba.
6. Temperar com sal e azeite.
7. Servir em temperatura ambiente.

Porção: 97 gramas.

Medida caseira da porção: 1 ½ pegador.

Salada de beterraba

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Azeite	20ml	1 ½ col. de sopa
Beterraba	1Kg	6 ½ unidades
Orégano	5g	1 col. de chá rasa
Sal	5g	1 col. de chá rasa

Modo de preparo

1. Higienizar a beterraba.
2. Descascar e ralar a beterraba.
3. Colocar a beterraba ralada em uma vasilha.
4. Acrescentar o orégano, o sal e o azeite.
5. Mexer todos os ingredientes até incorporá-los.
6. Servir em temperatura ambiente ou gelado.

Porção: 62 gramas.

Medida caseira da porção: 1 pegador.

Salada de chuchu com tomate

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	700ml	3 xícaras de chá
Azeite	60ml	4 col. de sopa
Chuchu	800g	3 unidades médias
Orégano	15g	4 col. de chá rasa
Sal	5g	1 col. de chá rasa
Tomate	500g	5 unidades

Modo de preparo

1. Higienizar e descascar o chuchu.
2. Higienizar os tomates.
3. Picar o chuchu em cubos médios.
4. Cortar os tomates em pétalas e retirar as sementes.
5. Cozinhar o chuchu até estar macio.
6. Escorrer e aguardar esfriar.
7. Em uma vasilha, juntar o chuchu e o tomate.
8. Temperar com sal, azeite e orégano.
9. Servir em temperatura ambiente.

Porção: 92 gramas.

Medida caseira da porção: 1 pegador.

Salada de repolho

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	200ml	1 xícaras de chá
Azeite	100ml	6 ½ col. de sopa
Repolho	1,3Kg	1 ½ unidades médias
Sal	5g	1 col. de chá rasa
Vinagre	60ml	5 col. de sopa

Modo de preparo

1. Picar o repolho em fatias médias.
2. Ferver a água e colocar o repolho por 30 segundos.
3. Retirar com o auxílio de uma escumadeira.
4. Temperar com sal, vinagre e azeite.
5. Servir em temperatura ambiente.

Porção: 92 gramas.

Medida caseira da porção: 1 ½ pegador.

SOBREMESAS



Banana assada com canela

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Banana	1Kg	11 unidades médias
Canela	30g	5 col. de sopa rasa

Modo de preparo

1. Descascar as bananas e cortar em rodela médias.
2. Em uma vasilha, misturar as bananas com a canela.
3. Distribuir a banana em uma assadeira.
4. Cobrir a assadeira com papel alumínio.
5. Levar a assadeira ao forno por 15 minutos.
6. Retirar do forno e servir em seguida.

Porção: 100 gramas.

Medida caseira da porção: 2 colheres de servir.

Mousse de maracujá

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Açúcar	150g	1 xícara de chá
Água	100ml	½ xícara de chá
Gelatina sem sabor	24g	2 ½ col. de sopa
Leite	1L	4 xícaras de chá
Suco de maracujá	400ml	2 xícaras de chá

Modo de preparo

1. Hidratar a gelatina com água em banho Maria.
2. Adicionar ao liquidificador o leite, o suco concentrado e o açúcar.
3. Em seguida, acrescentar a gelatina hidratada e voltar a bater.
4. Distribuir o creme em potes individuais.
5. Levar à geladeira por no mínimo 2 horas.
6. Servir gelado.

Porção: 162 gramas.

Medida caseira da porção: 1 pote de sobremesa.

Doce de banana com crocante

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Açúcar	120g	12 col. de sopa
Banana	920g	10 unidades médias
Biscoito maisena	300g	60 unidades
Margarina	90g	½ xícara de chá

Modo de preparo

1. Descascar as bananas e cortá-las em rodela.
2. Amassar as bananas levemente para facilitar o processo.
3. Em uma panela, acrescentar as bananas e o açúcar.
4. Em fogo baixo, mexer sempre até o doce soltar do fundo da panela.
5. Amassar os biscoitos grosseiramente e misturar com a margarina.
6. Forrar o fundo de uma assadeira com o biscoito e levar ao forno por 20 minutos.
7. Servir 10 copinhos com o doce de banana.
8. Quebrar o crocante de biscoito novamente e distribuir por cima dos doces.

Porção: 110 gramas.

Medida caseira da porção: 1 pote de sobremesa.

Gelatina de maracujá com maçã

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Açúcar	70g	2 ½ col. de sopa
Água gelada	900ml	4 xícaras de chá
Gelatina sem sabor	10g	1 col. de sopa
Maçã	125g	1 unidade média
Suco de maracujá	320ml	1 ½ xícara de chá

Modo de preparo

1. Higienizar as maçãs.
2. Cortar as maçãs ao meio e retirar as sementes.
3. Cortar as maçãs em tiras e reservar.
4. Misturar a gelatina na água.
5. Levar a mistura ao fogo baixo até que a gelatina se dissolva por completo.
6. Misturar o suco concentrado de maracujá.
7. Nos potes individuais, cobrir o fundo com a maçã.
8. Acrescentar a gelatina ainda quente até um pouco mais que a metade do pote.
9. Deixar gelar por 4 horas ou mais.
10. Servir gelado.

Porção: 130 gramas.

Medida caseira da porção: 1 pote de sobremesa.

Gelatina de uva com gominhos de laranja

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Açúcar	60g	4 col. de sopa
Água fria	700ml	3 xícaras de chá
Gelatina sem sabor	15g	1 ½ col. de sopa
Laranja	250g	1 ½ unidade média
Suco de uva	500ml	2 xícaras de chá

Modo de preparo

1. Higienizar as laranjas.
2. Descascar as laranjas.
3. Cortar as laranjas em gomos, com cuidado para não desmanchar. Reservar.
4. Misturar a gelatina na água e levar ao fogo baixo até que a gelatina se dissolva por completo.
5. Misturar o concentrado de uva.
6. Nos potes individuais, acrescentar a gelatina ainda quente, até um pouco mais da metade do pote.
7. Acrescentar os gomos de laranja.
8. Deixar gelar por 4 horas.
9. Servir gelado.

Porção: 134 gramas.

Medida caseira da porção: 1 pote de sobremesa.

Mix de gelatina

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Açúcar	80g	½ xícara de chá
Água	2,5L	10 ½ xícaras de chá
Gelatina sem sabor	180g	18 col. de sopa
Suco de caju	125ml	½ xícara de chá
Suco de maracujá	145ml	½ xícara de chá
Suco de uva	335ml	1 ½ xícara de chá

Modo de preparo

1. Dividir a gelatina sem sabor em três partes iguais e prepará-las seguindo as instruções da embalagem.
2. Diluir os sucos separadamente em água, seguindo as fichas técnicas de preparo dos sucos.
3. Acrescentar as gelatinas à cada um dos sucos.
4. Em vasilha separadas, despejar os sucos e refrigerar por 4 horas.
5. Cortar as gelatinas em cubinhos pequenos.
6. Servir as gelatinas misturadas em potes individuais.

Porção: 321 gramas.

Medida caseira da porção: 1 pote de sobremesa.

Mousse de doce de leite com crocante de biscoito

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Amido de milho	50g	6 ½ col. de sopa
Biscoito maisena	200g	40 unidades
Doce de leite pastoso	430g	4 ½ col. de sopa
Leite	400ml	2 xícaras de chá
Margarina	50g	2 ½ col. de sopa

Modo de preparo

1. Derreter a margarina.
2. Triturar os biscoitos e misturar com a margarina derretida.
3. Diluir o doce de leite pastoso em 400ml de leite. Reservar.
4. Dissolver o amido de milho no restante do leite, evitando encaroçar.
5. Em uma panela, colocar o leite com o amido diluído e cozinhar em fogo médio, sempre mexendo.
6. Acrescentar o doce de leite.
7. Em potes individuais, acrescentar o mousse.
8. Acrescentar o crocante de biscoito.
9. Deixar gelar por 3 horas.
10. Servir gelado.

Porção: 113 gramas.

Medida caseira da porção: 1 pote de sobremesa.

Tortinha de goiabada

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Açúcar	400ml	2 xícaras de chá
Amido de milho	250g	2 xícaras de chá
Biscoito maisena	200g	36 unidades
Goiabada	280g	5 ½ col. de sopa
Leite	200ml	1 xícara de chá
Margarina	40g	2 col. de sopa

Modo de preparo

1. Derreter a margarina.
2. Triturar os biscoitos e misturar com a margarina derretida.
3. Diluir a goiabada em 600ml de água filtrada. Reservar.
4. Dissolver o amido de milho no leite, sempre mexendo para não encaroçar.
5. Em uma panela, colocar o leite com o amido diluído e cozinhar em fogo médio, sempre mexendo.
6. Acrescentar a goiabada derretida.
7. Em potes individuais, acrescentar o crocante de biscoito, moldando para que cubra o fundo.
8. Acrescentar o creme de goiabada nos potes.
9. Deixar gelar por 3 horas.
10. Servir gelado.

Porção: 135 gramas.

Medida caseira da porção: 1 pote de sobremesa.

BEBIDAS



Suco de caju

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	1,750L	7 xícaras de chá
Açúcar	50g	5 col. de sopa
Suco de caju	250ml	1 xícara de chá

Modo de preparo

1. Colocar a água em uma jarra.
2. Acrescentar o suco concentrado.
3. Adicionar o açúcar.
4. Mexer vigorosamente.
5. Servir gelado.

Porção: 200 mililitros.

Medida caseira da porção: 1 copo.

Suco de maracujá

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	1,715L	7 xícaras de chá
Açúcar	60g	6 col. de sopa
Suco de maracujá	290ml	1 xícara de chá

Modo de preparo

1. Colocar a água em uma jarra.
2. Acrescentar o suco concentrado.
3. Adicionar o açúcar.
4. Mexer vigorosamente.
5. Servir gelado.

Porção: 200 mililitros.

Medida caseira da porção: 1 copo.

Suco de uva

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Água	1,330L	5 ½ xícaras de chá
Açúcar	50g	5 col. de sopa
Suco de uva	670ml	3 xícaras de chá

Modo de preparo

1. Colocar a água em uma jarra.
2. Acrescentar o suco concentrado.
3. Adicionar o açúcar.
4. Mexer vigorosamente.
5. Servir gelado.

Porção: 200 mililitros.

Medida caseira da porção: 1 copo.

6. Referências Bibliográficas

1. HOFFMANN, R. Determinantes do consumo da merenda escolar no Brasil: análise dos dados da PNAD de 2004 e 2006. *Segurança Alimentar e Nutricional*, 19, n. 1, p. 33-45, 2012.
2. WFP. State of School Feeding Worldwide 2013. Rome, Italy: WFP, 2013, 144p.
3. WFP. The WFP Centre of Excellence against Hunger 2018 annual report 2018.
4. IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2012. Rio de Janeiro: IBGE, 2013. 256 p. ISBN978-85-240-4278-2.
5. IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2015. Rio de Janeiro: IBGE, 2016. 132 p. ISBN978-85-240-4387-1.
6. BRASIL. Portaria Interministerial MS/MEC no 1010 de 08 de maio de 2006. Institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. *Diário Oficial da União* 2006; 9 mai.
7. Hiluy DJ. Capacitação para merendeiras do programa municipal de alimentação escolar. Fortaleza/CE; 2012.
Disponível em:
<http://www.rebrae.com.br/artigo/merendeira.pdf>.
Acesso em: 22 jul. 2021.
8. Secretaria Municipal de Educação de Anguera. Segurança alimentar na escola. Programa de formação dos profissionais da educação – Rede Municipal de Ensino. Anguera. Bahia. Brasil. 2015.

9. Governo do Estado de Santa Catarina. Cartilha de orientação sobre a fiscalização da alimentação escolar terceirizada no âmbito da rede pública estadual de ensino de Santa Catarina – Santa Catarina. Brasil. 1ª ed., 2011.
10. CECANE-Paraná. Manual da Merendeira. Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição – CECANE. Curitiba, Paraná, 2010.
11. SENAC. Manual de Elementos de Apoio para o Sistema APPCC. Rio de Janeiro, SENAC/DN, 2001, 282p. Projeto APPCC Mesa - Convênio CNC/CNI/SEBRAE/ANVISA.
12. Governo do Estado do Tocantins. Manual técnico para manipuladores de alimentos. Secretaria da Educação, Juventude e Esportes. Tocantins, 2016.
13. Mesa Brasil SESC. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Organização e controle de almoxarifado. Rio de Janeiro, 2003.
14. Mesa Brasil SESC. Segurança Alimentar e Nutricional. Banco de alimentos e colheita urbana: Higiene e Comportamento Pessoal. Rio de Janeiro, 2003.
15. INA Instituto. Procedimento de lavagem das mãos. Blumenau – SC, 2020.
16. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

17. CECANE. Manual de orientação para a alimentação escolar na educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e na educação de jovens e adultos - 2. ed. - Brasília : PNAE : CECANE-SC, 2012.
18. TAVARES, L et al. Gastronomia na promoção da Saúde: doença intestinal. São Paulo: Springer Health do Brasil, 2016.
19. DUTRA, ES; de CARVALHO KM. Planejamento e Preparo de refeições saudáveis na Alimentação Escolar. 4.ed. atualizada e revisada - Cuiabá: Universidade Federal de Mato Grosso/Rede e-Tec Brasil, 2013.
20. TORREZAN, R et al. Orientações para a redução do consumo de sódio, açúcar e gorduras. Rio de Janeiro: Embrapa Agroindústria de Alimentos, 2017.
21. Secretaria Municipal de Educação de Itajaí. Manual das Merendeiras. Município de Itajaí. Santa Catarina. Diretoria de Assistência ao Educando – DAE, 2018.
22. PINHEIRO ABV et al. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. São Paulo: Atheneu; 2002.

ISBN: 978-65-00-38401-7

CDL



9 786500 384017



Profissionais e Alunos Pela Alimentação Saudável
em Suridouro

