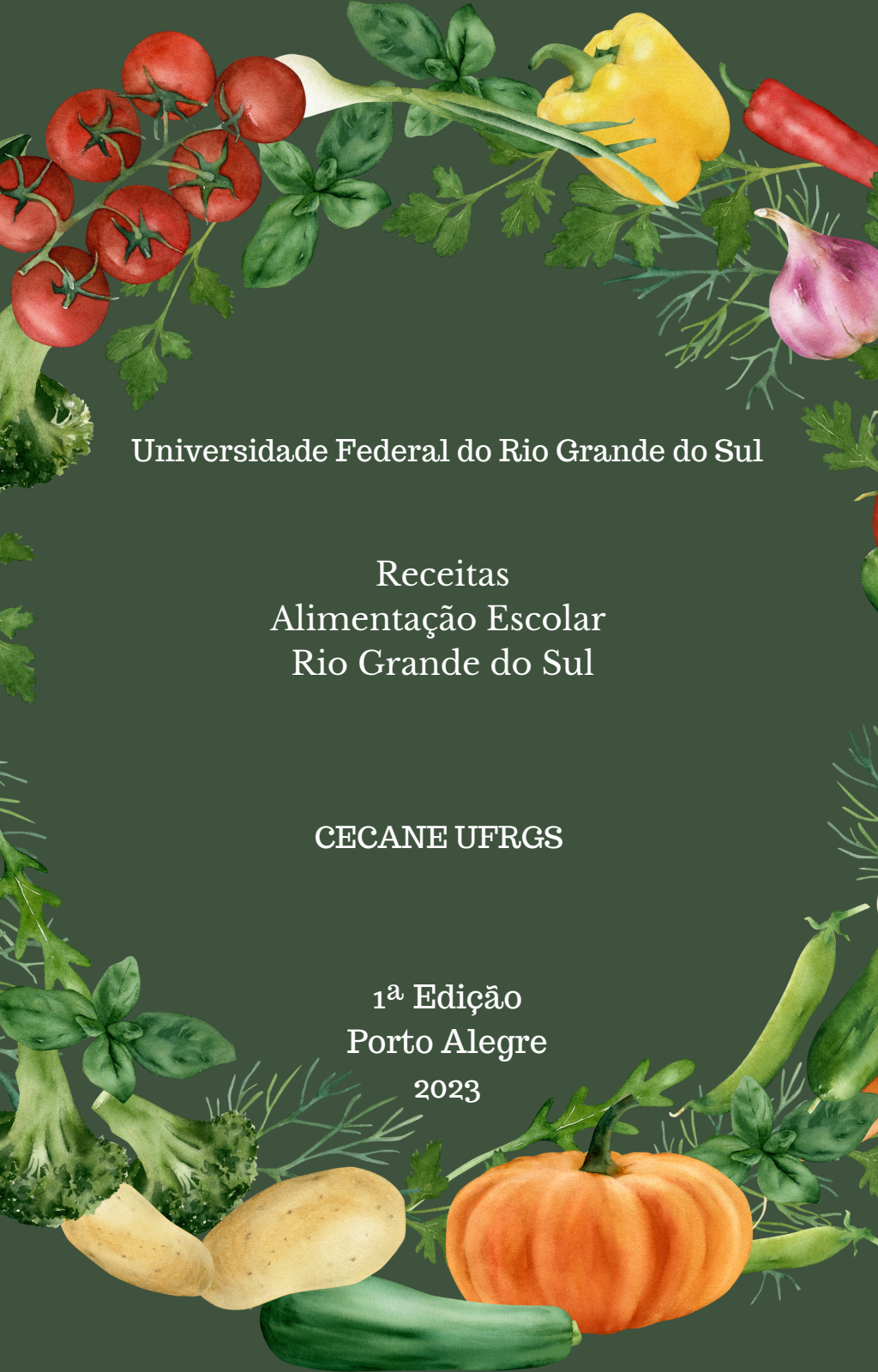




Receitas Alimentação Escolar Rio Grande do Sul

CECANE UFRGS



Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Receitas
Alimentação Escolar
Rio Grande do Sul

CECANE UFRGS

1ª Edição
Porto Alegre
2023



U58r Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Medicina. Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar.
Receitas alimentação escolar: Rio Grande do Sul/Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Medicina. Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar; organizado por Amanda Souza Silva Sperb *et al.* – Porto Alegre: CECANE/UFRGS, 2023.

71p. : il.
ISBN: 978-65-00-78364-3

1. Alimentação escolar. 2. Nutrição. 3. Receitas. 4. Alimentação saudável 5. Rio Grande do Sul I. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Medicina. Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar II. Sperb, Amanda Souza Silva III. Silva, Laís Toaldo Bello da IV. Nascimento, Etho Roberto Medeiros V. Oliveira, Luciana Dias de VI. Silva, Vanuska Lima da VII Título.

NLM: QU145

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
(Bibliotecária Shirlei Galarça Salort – CRB10/1929)





Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar da Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Organizadores

Amanda Souza Silva Sperb

Nutricionista, Agente PNAE Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição
Escolar do Rio Grande do Sul - Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Laís Toaldo Bello da Silva

Graduanda em Nutrição, Bolsista voluntária do Centro Colaborador em
Alimentação e Nutrição Escolar do Rio Grande do Sul- Universidade Federal
do Rio Grande do Sul.

Etho Roberio Medeiros Nascimento

Zootecnista, Agente PNAE Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição
Escolar do Rio Grande do Sul- Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Luciana Dias de Oliveira

Nutricionista, Coordenadora do Centro Colaborador em Alimentação e
Nutrição Escolar do Rio Grande do Sul. Departamento de Nutrição,
Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Vanuska Lima da Silva

Nutricionista, Vice-coordenadora

Colaborador em Alimentação e Nutrição Escolar do Rio Grande do Sul.
Departamento de Nutrição, Faculdade de Medicina, Universidade Federal
do Rio Grande do Sul.

Design

Laís Toaldo Bello da Silva

Editor Universidade Federal do Rio Grande do Sul

1ª edição

Porto Alegre - Rio Grande do Sul

Ano 2023

Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar da Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Colaboradores

Brochier - Daiane Taís Schwantes;

Capão da Canoa - Jaqueline Menti Boff, Sâmira Bublitz, Viviane Andrade Aveline;

Constantina - Charlise dos Santos Viccari;

Coronel Barros - Isabel Thereza Steffenon Weber Sauthier;

Encantado - Ana Paula Görgen e Elisandra Borelli Mottin;

Encruzilhada do Sul - Clarissa Vrobleski Bicca e Analie Nunes Couto;

Estado do Rio Grande do Sul - Mayara da Silva Mello, Débora Medeiros e Elaine Bif de Lagos Rodrigues;

Estância Velha - Tatiane Dupont Soares;

Esteio - Maria Lúcia Bertoldi Porcello e Simone da Silva Alves;

Ibarama - Eliana Cremonese Sehn Denardi;

Igrejinha - Marcia Helena Lacerda Justin;

Itati - Samanta Sparremberger Desidério;

Lindolfo Collor - Daiane Cristine de Araujo Blauth;

Morro Reuter - Bianca Somensi Zeni;

Nova Bassano - Andréia Focchesatto;

Novo Hamburgo - Jussara Gomes de Gomes, Andiara Maria Zófoli Santini, Luciana Barbosa dos Anjos, Samira Carvalho Gonçalves, Daniela Roberta Nunes Staudt;

Porto Alegre - Sara Bortoluz;

Planalto - Eduarda Mariotti;

Progresso - Fabiane Capellari Villa;

Ronda Alta - Vanessa Carbonari Simon;

Salvador do Sul - Michele Jaine Ludwig;

Sananduva - Luciana Curzel;

Santa Clara do Sul - Fabiane Dresch;

Santa Cruz do Sul - Elizabeth Rodrigues, Cristiane Gehlen Grapiglia, Marcelle Sá Franco;

Santo Antônio da Patrulha - Cássia Cristina Salmoria, Daniela Beleza Ribeiro, Leonardo Andrade Pereira;

Sapucaia do Sul - Danielle Falkenbach, Ana Cláudia Spolavori Sagmeister, Júlia Karen Stallbaum Dominguez, Lisiele da Silva de Souza, Magda Edinger de Souza Bozzetto;

São Jerônimo - Tatiana Maria Anselmo Maciel;

Sertão Santana - Paula Leite Baldasso;

Teutônia - Lisangela Bagatini;

Vera Cruz - Caroline Ortolan;

Vista Alegre do Prata - Fabiele Carlotto Spanhol;

Westfália - Gabriele Schneider Bentancor;

Colaboradores

Capão da Canoa - Lucinéia Aguiar de Lima, Luciana Neves Pereira;

Constantina - Sandra M. Francio da Fontoura;

Coronel Barros - Raquel Arellano;

Estado do Rio Grande do Sul - Gertrud Bauermann Padilha;

Estância Velha - Maria de Fátima Gonçalves;

Igrejinha - Fernanda Heredia Brito;

Lindolfo Collor - Celoni Costa e Jaqueline Lourdes Viana Langarodo

Morro Reuter - Joseane Maria Schmitz Graeff e Ana Paula Bickel;

Nova Bassano - Andréia Focchesatto;

Novo Hamburgo - Carole Crema;

Porto Alegre - Michelle de Brito Ribeiro;

Progresso - Simone Pellenz, Maria Gorete Fabonato, Maria Angelita

Foresti, Maria Rosane Mantelli e Lovani Talini;

Salvador do Sul - Neiva da Rosa Dorr

Sananduva - Eliane Custódio da Silva Petry, Odirlei Caprini Sagiorato e Priscila Kriger;

Santa Clara do Sul - Gabriele Luiza Schossler;

Santa Cruz do Sul - Caroline dos S. da Silva, Luís Joaquim Queiroz e Nathan Schwengber; Lara Roberta Rabuske, Pâmela dos Santos Severo e Raíssa Yasmim Frey e Cinara Cereser Mussi;

Santo Antônio da Patrulha - Cláudia Rodrigues Peres, Cláudia Spitznagel, Fátima Conceição Alves Rocha, Maria Eloá Rolim dos Santos, Neiva Maria Santos da Silva e Carla Elaine da Silveira Borba, Cássia Cristina Malta Knevez dos Santos, Catarina Soares do Amaral Bitencourt, Cleusa da Silva, Nilvane Lopes da Silva, Silei da Silva Oliveira;

Sapuçaia do Sul - Elaine Goulart dos Santos Spelier, Adriana Barboza, Ana Cristina Silva, Cássia Luciana Silva, Maria Regina Lopes e Mári Rosângela de S. Guithon; / Danielle Falkenbach, Ana Cláudia Spolavori; Sagmeister, Júlia Karen Stallbaum Dominguez, Lisiele da Silva de Souza, Magda Edinger de Souza Bozzetto

São Jerônimo - Naura Claudia Correa da Rosa;

Sertão Santana - Rosangela Maria Bischoff;

Teutônia - Claudia Gisela da Silva;

Vera Cruz - Oledmar Shindler;

Westfália - Alácia Rex Marasca.

Sumário

Contextualização.....	8
Apresentação.....	9
Receitas salgadas.....	10
Receitas doces	50

Contextualização

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) tem por objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo.

A Alimentação Saudável e Adequada é representada nos cardápios oferecidos no PNAE e, estes devem ser elaborados pelo Nutricionista Responsável Técnico, tendo como base a utilização de alimentos in natura ou minimamente processados, de modo a respeitar as necessidades nutricionais, os hábitos alimentares, a cultura alimentar da localidade e pautar-se na sustentabilidade, sazonalidade e diversificação agrícola da região e na promoção da alimentação adequada e saudável.

Em acordo com estas definições e considerando o nutricionista o profissional da saúde que atua no ambiente escolar, devendo promover hábitos alimentares saudáveis, bem como prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), o centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CECANE UFRGS), elaborou este material de apoio aos nutricionistas do Estado do Rio Grande do Sul (RS).

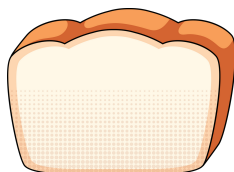
Apresentação

Diante da publicação da Resolução FNDE nº06/2020, que trouxe inovações para a alimentação escolar em ambiente público, em especial para as crianças menores de três anos de idade, alinhadas aos Guias Alimentares - Guia Alimentar para a População Brasileira e o Guia alimentar para crianças menores dois anos, o Cecane UFRGS identificou a necessidade de atualização aos nutricionistas do estado do RS.

No ano de 2022 foi realizado o Encontro Estadual de Nutricionistas PNAE no município de Porto Alegre/RS e, durante o evento, surgiu, entre outras demandas o acordo entre os participantes da elaboração de um caderno de receitas do Estado em conformidade com as normas da resolução FNDE nº06/2020.

As receitas são apresentadas a seguir divididas em dois capítulos: Receitas Salgadas e Receitas Doces e, em todas as preparações há a indicação da modalidade de ensino que podem ser oferecidas.

RECEITAS SALGADAS



Polenta sapecada

Município: Constantina

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil - creche, Educação infantil - pré-escola e Ensino fundamental

Ingredientes:

(medidas caseiras)

- 2 xícaras de farinha de milho;
- 6 xícaras de água;
- 1 colher sopa rasa de sal.



Modo de preparo:

Colocar a água e o sal em uma panela e deixar amornar, em seguida colocar a farinha e ir mexendo sempre até obter uma mistura homogênea.

Deixar cozinhar por aproximadamente 40 minutos, mexendo aos poucos. Após cozida distribuir a polenta pronta em uma assadeira e deixar endurecer até que fique no ponto de corte. Se quiser pode levar a geladeira para acelerar o processo. Depois de fria, corte as fatias e leve à uma chapa quente para "sapecar", deixe uns 3 minutos de cada lado. Pode ser servida pura ou com queijo.



Rendimento total: 30 fatias



Tempo de preparo: 40 minutos de cozimento e 5 horas de geladeira

Receita adaptada: Sandra M. Francio da Fontoura

Comentário: Pode ser feita de um dia para outro.

Município: Sapucaia do Sul

Polenta Feliz

Modalidade de ensino ofertada:
Educação infantil - pré-escola,
Ensino fundamental, Ensino
médio e Educação de Jovens e
Adultos.

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas) 

- 2 kg de farinha de milho;
- 1 xícara de óleo;
- 1 molho de tempero verde;
- 6 dentes de alho;
- 1 cebola (selada);
- 4 kg de carne moída;
- 2 sachês/latas de extrato de tomate;
- 1 colher de sopa de sal (polenta);
- 6 tomates para molho;
- 4 cebolas Orégano;
- 1 kg de queijo;
- 2 colheres de sobremesa de sal (molho).



Polenta Feliz

Modo de preparo:

Prepara o óleo para selar a cebola, adicionar os temperos (tempero verde, 4 dentes de alho e o sal), coloca a água fervente e adiciona a farinha de milho.

Molho: numa panela coloque o óleo, sele a cebola acrescente 2 dentes de alho, acrescente a carne moída, o orégano e sal. Após colocar o tomate picado e o extrato de tomate. Deixe cozinhar. Após o preparo da polenta e do molho coloca-se em uma forma primeira camada de polenta, após uma de molho e depois outra de queijo, repete-se o processo até o final. Leva-se ao forno por 25 minutos.



Rendimento total: 20 porções.



Tempo de preparo: 1 hora para preparo da polenta e da carne moída; 25 min no forno após a montagem.

Receita inspirada: Elaine Goulart dos Santos Spelier, EMEF Prefeito João Freitas Filho - Adriana Barboza, Ana Cristina Silva, Cássia Luciana Silva, Maria Regina Lopes e Mári Rosângela de S. Guithon.

Lasanha de Abobrinha

Município: Sapucaia do Sul

Modalidade de ensino ofertada:
Educação infantil - creche, Educação infantil - pré-escola, Ensino fundamental, Ensino médio e Educação de Jovens e Adultos.

Ingredientes: (medidas caseiras)



- 100 g de pimentão;
- 500 g de tomate;
- 750 g de queijo;
- 0,2un (de 900 mL) de óleo de soja;
- 350 g de extrato de tomate;
- 3.250 g de carne moída;
- 7,5 g de alho;
- 2.000 g de abobrinha;
- 17,5 g de tempero verde;
- 200 g de cebola;
- 0,5 g de orégano;
- 40 g de sal.



Molho branco:

- 150 g de farinha de trigo;
- 500 mL de leite;
- 20 mL de óleo;
- 50 g de cebola;
- 5 g de alho;
- 10 g de sal.



Lasanha de Abrobrinha

Modo de preparo:

Carne moída: Numa panela coloque o óleo, sele a cebola picada, acrescente alho, tempero verde e a carne moída. Após colocar o tomate picado e sal à gosto. Deixe cozinhar.

Molho branco: Refogue o alho, a cebola no óleo/margarina, adicione o leite com a farinha de trigo previamente dissolvida no leite. Siga mexendo sempre, em fogo brando até engrossar o molho branco. Adicione o sal.

Montagem da lasanha: Intercale numa forma untada as fatias de abobrinha crua, seguida de uma camada de carne moída, molho branco, nesta ordem até última camada de abobrinha, colocar seguida molho branco, após colocar fatias de queijo e salpicar com orégano. Leve ao forno até gratinar.



Rendimento total: 50 porções



Tempo de preparo: 1 hora e 30 min

Receita original: Elaine Goulart dos Santos Spelier, Danielle Falkenbach, Ana Cláudia Spolavori Sagmeister, Júlia Karen Stallbaum Dominguez, Lisiele da Silva de Souza, Magda Edinger de Souza Bozzetto.

Pastel Integral de Carne Assado ao Forno

Município: Progresso

Modalidade de ensino ofertada:
Educação infantil - pré-escola, Ensino
fundamental, Ensino médio e
Educação de Jovens e Adultos.

Ingredientes:

(medidas caseiras)



- 2 ovos;
- 2 colheres rasa de açúcar cristal;
- 4 colheres de sopa de óleo;
- 1 colher de sopa cheia de fermento em pó;
- 2,5 xícaras de farinha de trigo;
- 1/2 xícara de farinha integral;
- 1 xícara de água morna;
- 1/2 colher de sopa rasa de sal.



Modo de preparo:



Massa: Bata os ovos com o açúcar, acrescente o óleo, o sal e a água. Numa tigela, misture o fermento e a farinha, sove a massa e faça os pasteis. Leve para assar em forma untada e polvilhada em forno pré-aquecido a 200° e asse a 170°, regule a temperatura e o tempo de cozimento conforme o forno.

Recheio: Refogue a carne, depois acrescente cebola, alho, orégano e óleo; adicione o tomate, colorífico, sal e cozinhe até o ponto.



Rendimento total: 20 porções



Tempo de preparo: 1 hora e 30 min

Receita original: Fabiane Villa e
merendeiras Simone Pellenz,
Maria Gorete Fabonatto, Maria
Angelita Foresti, Maria Rosane
Mantelli, Lovani Talini.

Polenta na chapa com queijo

Município: Ronda Alta

Modalidade de ensino ofertada:
Educação infantil – creche e Educação infantil - pré-escola.

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 2 litros de água;
- 4 xícaras de farinha de milho média;
- 1 colher de sopa de sal;
- 500 g de queijo.



Modo de preparo:



Dissolva a farinha de milho em 1 litro de água e reserve. Leve ao fogo o restante da água e o sal, quando estiver fervendo, adicionar a farinha de milho diluída aos poucos. Cozinhar por cerca de 30 minutos. Colocar em uma assadeira quadrada e resfriar. Manter em geladeira por 12 horas.

Retire, faça fatias, asse em chapa quente dos dois lados. Adicione queijo picado.



Rendimento total: 15 porções



Tempo de preparo: 14 horas

Receita original: Vanessa
Carbonari Simon e Charlise
Viccari



Creme de milho

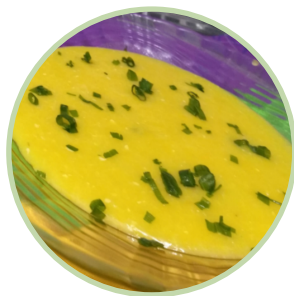
Município: Ronda Alta

Modalidade de ensino ofertada:
Educação infantil – creche

Ingredientes: (medidas caseiras)



- 1 sachê de milho verde sem sal;
- 1 litro de água;
- 1 pitada de sal;
- 2 rodela de cebola;
- 2 colheres de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de óleo;
- 1 colher de salsa picada;



Modo de preparo:



Picar bem a cebola e refogar com o óleo. Bater os demais ingredientes no liquidificador e juntar com a cebola refogada. Cozinhar em fogo baixo até engrossar. Finalizar com a salsa.



Rendimento total: 5 porções

Receita original: Vanessa
Carbonari Simon



Tempo de preparo: 15 minutos

Comentário: ideal para
berçários



Sanduíche natural com frango

Município: Planalto

Modalidade de ensino ofertada:
Educação infantil – Pré-escola, Ensino fundamental.

Ingredientes:

(medidas caseiras)



- 1 unidade de pão de cachorro quente ou 2 fatias de pão fatiado;
- 2 colheres de sopa de peito de frango desfiado (refogar o peito de frango com cebola, pimentão);
- 1 colher de cenoura ralada;
- 1 folha de alface;
- 1 fatia de queijo muçarela.



Modo de preparo:



Higienizar a alface; refogar o peito de frango com a cebola, pimentão, sal e óleo; cortar o pão e rechear com o peito de frango, alface e queijo.



Rendimento total: 1 unidade



Tempo de preparo: 50 minutos

Receita original: Eduarda Mariotti



Município: Planalto

Omelete de forno

Modalidade de ensino ofertada:
Educação infantil – creche, Educação
infantil – pré-escola, Ensino
fundamental

Ingredientes: (medidas caseiras)



- 7 ovos;
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo;
- 1 xícara de carne moída refogada ou brócolis cozido;
- 1 xícara de queijo muçarela ralado ou picado;
- 1 tomate sem semente picado;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- Sal a gosto.



Modo de preparo:



Untar uma forma média e reservar. Pré-aquecer o forno a 180°C. Em uma tigela, colocar os ovos inteiros, a farinha e bater até obter uma mistura aerada e homogênea. Refogar a carne moída com cebola e sal. Adicionar, a carne moída ou os brócolis, o queijo, o tomate, o fermento, o sal e misturar. Pode adicionar milho, ervilha e tempero verde. Despejar na forma e levar ao forno por 20 minutos ou até dourar. Retirar e servir ainda quentinho.



Rendimento total: 10 a 12 porções



Tempo de preparo: 40 minutos

Receita original: Eduarda
Mariotti



Cróstoli salgado integral

Município: Westfália

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil - creche,

Educação infantil - pré-escola,

Ensino fundamental, Ensino Médio e

Educação de Jovens e Adultos.

Ingredientes:

(medidas caseiras)



- 4 cebolas pequenas;
- 4 ovos;
- 2 xícaras pequenas de água;
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos;
- 3 colheres de sobremesa de orégano;
- 1 colher de sopa de amido de milho;
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó;
- 2 xícaras de farinha de trigo integral;
- Farinha de trigo até dar o ponto;
- Sal a gosto.



Modo de preparo:



Bata todos os ingredientes no liquidificador menos as farinhas de trigo e o fermento em pó. Coloque a mistura em uma bacia e vá acrescentando farinha com o fermento até dar o ponto. Deixe a massa descansar por no mínimo 2 horas na geladeira. Após este tempo, abra a massa com rolo e faça tirinhas. Fritar em óleo quente ou assar em forno pré-aquecido



Rendimento total: 1,2kg ou 100 unidades

Receita original: Alácia
Rex Marasca



Tempo de preparo: 40 minutos e 2h
massa na geladeira

Pãozinho de batata doce

Município: Coronel Barros

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil – creche.

Ingredientes: (medidas caseiras)



- 1 xícara de polvilho doce;
- 1 xícara de polvilho azedo;
- 1/2 xícara de água filtrada;
- 1/4 de xícara de óleo vegetal;
- 1 e 1/2 xícara de batata doce cozida e amassada;
- 1 colher de chá de sal;
- Temperos à gosto.



Modo de preparo:



Em um recipiente, misture todos os ingredientes. Mexa com as mãos. Você vai obter uma massa ótima para modelar os pães – que vão crescer bem pouco.

Unte com 1 fio de óleo uma forma e disponha as bolinhas com uns 3 cm de distância entre cada uma.

Leve ao forno pré-aquecido (pelo menos 15 minutos) e asse por 30 minutos a 180 graus. Fique de olho quando passar de 25 minutos, dependendo do forno podem dourar mais rápido.



Rendimento total: 20 unidades

Receita inspirada:

Raquel Arellano



Tempo de preparo: 1 hora

Panqueca de abobrinha

Município: Coronel Barros

Modalidade de ensino ofertada:
Educação infantil - creche,
Educação infantil - pré-escola,
Ensino fundamental

Ingredientes:

(medidas caseiras)



- 1 abobrinha média ralada no ralo grosso;
- 1 ovo;
- 1/2 xícara farinha de trigo branca;
- 1/4 xícara queijo parmesão ralado;
- sal e salsinha picada (a gosto).



Modo de preparo:



Numa tigela, misture todos os ingredientes da receita, até obter uma massa uniforme. Aqueça uma frigideira untada. Coloque porções de 1/2 concha média de massa e deixe assar em fogo baixo, até que a borda comece a dourar. Vire a panqueca e doure o outro lado. 3. Repita o processo com toda a massa e sirva a seguir.



Rendimento total: 5 unidades

Receita inspirada: Raquel Arellano



Tempo de preparo: 15 minutos

Pão de queijo

Município: Salvador do Sul

Modalidade de ensino ofertada:
Educação infantil - creche,
Educação infantil - pré-escola,
Ensino fundamental

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 3 ovos;
- 1 xícara de óleo;
- 1 xícara de leite
- 100 g de queijo muçarela ralado
- 1 batata grande cozida
- 3 xícaras de polvilho azedo
- Sal a gosto



Modo de preparo:



Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos o polvilho. Transfira para uma tigela e misture o polvilho com uma colher. Distribua a mistura em forminhas untadas enchendo até a metade. Leve ao forno médio 180°C pré-aquecido, por 45 minutos.



Rendimento total: 20 unidades



Tempo de preparo: 1 hora

Receita inspirada: Neiva da
Rosa Dorr

Omelete de forno

Município: Capão da Canoa

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil - creche,

Educação infantil - pré-escola,

Ensino fundamental, Ensino médio,

Educação de Jovens e Adultos.

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 1,5 Kg de cebola bem picada;
- 1 Kg de tomate;
- 1 cabeça de brócolis cozido e picado;
- 400 g de queijo;
- 25 ovos;
- 1 L de leite;
- 300g de amido de milho;
- 2,5 colher de sopa de fermento químico;
- 1,5 colher de sopa de sal.



Modo de preparo:



Bater os ovos com o sal e o leite. Acrescentar cebola, tomate, brócolis e queijo já picados, mexendo bem. Adicionar aos poucos o amido de milho para dar consistência. Colocar no forno pré-aquecido em forma untada por aproximadamente 45 minutos.



Rendimento total: 3 formas grandes
de 8,2 kg com porção de 95 g

Receita original: Lucinéia de
Lima



Tempo de preparo: 1 h 15 min

Palitinhos de queijo

Município: Nova Bassano

Modalidade de ensino ofertada:
Educação infantil - creche,
Educação infantil - pré-escola,
Ensino fundamental.

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 2 ovos;
- 1 colher de chá de sal (5 g);
- Orégano a gosto;
- 4 colheres de sopa de óleo de girassol;
- 200 g de queijo muçarela ralado;
- 500 g de polvilho doce;
- 1 xícara de leite (200 mL);
- 1 colher de chá de fermento em pó;



Modo de preparo:



Ferver o leite com o óleo. Enquanto isso colocar o polvilho em uma bacia funda, acrescentar o sal e mexer bem. Despejar o leite fervendo sobre o polvilho e misturar bem. Juntar os ovos, o orégano, o fermento e o queijo e amassar. Jogar um pouco de polvilho doce sobre a mesa e amassar a massa até que fique lisa. Fazer pequenos rolinhos e assar em forma untada em forno preaquecido a 200°C até dourar o fundo dos palitinhos.

Receita adaptada: Andréia
Focchesatto



Rendimento total: 20 unidades



Tempo de preparo: 1 hora

Comentário: os palitinhos podem ser feitos em tamanhos menores para a educação infantil.

Pão de arroz

Município: Igrejinha

Modalidade de ensino ofertada:
Educação infantil – creche

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 1 e 1/3 xícaras de arroz branco ou integral cozido (210 g);
- 3 ovos;
- 1/4 de xícara de óleo de girassol;
- 1/2 colher de chá de sal (3 g);
- 1 colher de chá de fermento químico em pó (5 g);
- 1/2 cenoura (60 g);
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (15 g).



Modo de preparo:



No liquidificador bata os ovos, o arroz, o óleo, as sementes de linhaça e o sal, até obter um creme homogêneo. Acrescente a cenoura ralada e o fermento em pó, misture à mão delicadamente; Despeje em uma forma de pão pequena untada; Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 30-40min.

Receita adaptada: Fernanda
Heredia Brito



Rendimento total: 8 a 10 fatias



Tempo de preparo: 1 hora

Comentário: uma alternativa é usar apenas 2 ovos e substituir o terceiro por aproximadamente 1/4 de xícara de leite.

Panquecas coloridas

Município: São Jerônimo

Modalidade de ensino ofertada:
Educação infantil – creche, Educação infantil- pré-escola

Ingredientes:

(medidas caseiras)



- 2 ovos;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 2 xícaras de leite;
- 1 beterraba pequena (ou 2 cenouras ou 4 folhas de couve);
- 1 colher de chá de sal.



Modo de preparo:



Bater no liquidificador a beterraba picada (cenoura ou couve) juntamente com os ovos. Acrescentar a farinha de trigo, o leite e o sal batendo sempre. Untar uma panquequeira ou frigideira com óleo e colocar porções da massa, deixando dourar dos dois lados. Depois é só colocar o recheio de sua preferência (carne moída, frango desfiado.)



Rendimento total: 10 porções

Receita original: Naura
Claudia Correa da Rosa



Tempo de preparo: 25 a 30 minutos

Chips de batata doce

Município: Sertão Santana

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil – creche,

Educação infantil- pré-escola

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 12 unidades de batata doce - 3.000 g
- 2 colheres de óleo de soja - 20 mL



Modo de preparo:

Higienizar as batatas, descascar e picar em rodelas finas. Untar a forma com o óleo, e colocar as batatas espalhadas. Assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.



Rendimento total: 120 porções



Tempo de preparo: 40 minutos

Receita original: Rosangela

Maria Bischoff

Comentário: Quanto mais finas as fatias, mais crocantes serão as batatas chips.

Lasanha de repolho e guisado

Município: Sertão Santana

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil – creche, Educação infantil- pré-escola

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 1/2 unidades de repolho;
- 8 fatias de queijo (opcional);

MOLHO GUISADO

- 1500 g de carne moída;
- 4 dentes de alho;
- 1 e 1/2 cebolas grandes;
- 1 pimentão;
- 4 tomates;
- 2 colheres de sopa de óleo de soja;
- 1 colher de sopa de sal;
- 1 colher de sopa de orégano;
- 1 xícara de água.



MOLHO BRANCO

- 1/2 cebola grande;
- 2 colher de sopa de óleo de soja;
- 1 colher de sopa de sal;
- 1 colher de sopa de orégano;
- 2 xícaras de leite de vaca;
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo.



Lasanha de repolho e guisado

Modo de preparo:

Molho do guisado: Em uma panela cozinhar o guisado, picar alho, cebola, tomate e pimentão picados e acrescentar juntamente com sal e 2 tomates na forma de extrato, por último colocar orégano e água, deixando cozinhas por 30 minutos. Repolho: Higienizar e ferver por 3 minutos. Molho branco: Picar a cebola em pedaços bem pequenos, em uma panela com óleo fritar bem. Após acrescentar a farinha, o sal e o orégano mexendo um pouco. Colocar o leite e deixar até endurecer. Montagem: Em uma forma média intercalar camadas de molho de guisado e folhas de repolho. Por último, colocar o queijo e o molho branco. Levar ao forno por aproximadamente 30 minutos.

 Rendimento total: 20 porções

 Tempo de preparo: 1 hora

Receita original: Rosangela
Maria Bischoff

Bolinho Assado de batata doce

Município: Lindolfo Collor

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil – creche

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 500 g batata doce cozida;
- 250 g polvilho azedo;
- 150 g polvilho doce;
- 85 mL óleo de girassol;
- 1 ovo;
- 1 colher chá de sal;
- 1 colher chá fermento;
- 1/2 xícara leite.



Modo de preparo:



Cozinhar as batatas sem a casca em água suficiente apenas para cobri-las. Assim que estiverem macias pode desligar e escorrer; Coloque as batatas ainda quentes sobre uma tigela e adicione os polvilhos (eles serão escaldados com o calor da batata) e o sal; Com o amassador de batatas amasse tudo junto até formar uma textura lisa e homogênea; Quando a mistura estiver morna, acrescente o óleo e o ovo, misture tudo muito bem, e depois sove até que a massa desgrude das mãos; Faça bolinhas e disponha sobre forma untada as bolinhas um pouco afastadas; Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C. por aproximadamente 20 a 25 min.

Comentário: Quando a massa descansa coberta com filme plástico em contato sob refrigeração por aproximadamente 20 a 30 min, ela terá um melhor resultado no forno.



Rendimento total: 30 unidades



Tempo de preparo: 2 horas

Receita adaptada: Nutricionista Daiane Blauth e merendeira Celoni Costa e Jaqueline Lourdes Viana Langarodo

Escondidinho de aipim com legumes

Município: Sananduva

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil – creche, Educação infantil – pré-escola, Ensino fundamental

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 4 kg de aipim cozido;
- 1/2 xícara de leite s/ lactose;
- Sal a gosto;
- 5 colheres de sopa de óleo vegetal;
- Tempero verde (salsinha e cebolinha);
- 1 xícara grande de brócolis;
- 500g de peito de frango desfiado;
- 4 unidades de tomate picado;
- 2 unidades médias de cebola;
- 1 xícara grande de cenoura cozida.



Modo de preparo:



Cozinhe o aipim em água com sal, ainda quente esmague fazendo um purê. Em seguida fazer um molho com óleo vegetal, cebola refogada, tomate e peito de frango desfiado e sal. Cozinhe o brócolis e cenoura e reserve.

Montagem: em uma travessa colocar 1ª purê de aipim cozido, 2ª molho de peito de frango desfiado, 3ª purê de aipim cozido e 4ª a cenoura e o brócolis cozido. Colocar no forno pra aquecer 15 minutos. Servir logo em seguida.



Rendimento total: 40 pessoas

Receita original: Luciana Curzel



Tempo de preparo: 40 minutos

Comentário: Pode ser adicionado por último o queijo picado e gratinar.

Cuscuz com ovo

Município: Santo Antônio da Patrulha

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil – pré-escola e Ensino fundamental

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 2 pacotes de 500 g de flocão;
- 3 colheres de açúcar;
- 1 colher rasa de sal;
- 1 copo de água morna para o cuscuz;
- 25 ovos;
- Óleo;
- 2 copos de água para o cozimento dos ovos.



Modo de preparo:



Mistura-se o flocão, o açúcar, o sal e 1 copo de água em um recipiente, até que a farinha fique úmida, se necessário acrescenta-se mais água, após leva-se ao fogo alto em uma cuscuzeira por 45 minutos. Enquanto acontece o cozimento do cuscuz, em uma forma antiaderente coloca-se 2 copos de água, um fio de óleo e uma pitada de sal, após a água ter fervido são acrescentados os ovos pouco a pouco até o cozimento, esse processo é repetido de duas a três vezes. Após o cuscuz cozido, são adicionados os ovos picados.



Rendimento total: 48 crianças



Tempo de preparo: 1 hora

Receita adaptada: EMEI Pinguinho de Gente - Cláudia Rodrigues Peres, Cláudia Spitznagel, Fátima Conceição Alves Rocha, Maria Eloá Rolim dos Santos, Neiva Maria Santos da Silva.

Cuscuz da Fatia

Município: Santo Antônio da Patrulha

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil – pré-escola

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)

- 500 g de farinha de milho;
- 1/2 xícara de açúcar;
- 1 pitada de sal;
- água até dar o ponto.



Modo de preparo:



Misturar todos os ingredientes, ir colocando água aos poucos até o ponto de poder esfarelar com as mãos. Colocar no cuscuzeiro por 20 minutos.



Rendimento total: 40 crianças



Tempo de preparo: 40 minutos

Receita adaptada: EMEI Fatia do Sol
- Carla Elaine da Silveira Borba,
Cássia Cristina Malta Knevez dos
Santos, Catarina Soares do Amaral
Bitencourt, Cleusa da Silva, Nilvane
Lopes da Silva, Silei da Silva Oliveira.

Bolinho de carne suína

Município: Encantado

Modalidade de ensino ofertada:
Educação infantil - pré-escola, Ensino fundamental

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas) 

- 500 g de carne suína moída;
- 1 ovo;
- 2 colheres de farinha de trigo;
- 1/2 cebola;
- 1 dente de alho;
- Tempero verde;
- 1 colher de sal.



Modo de preparo:

Juntar a carne moída suína, o ovo, a cebola picada, o tempero verde, o sal e a farinha de trigo. Misturar até torná-la uma massa homogênea. Fazer os bolinhos, dispor em assadeira untada e assar em forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos.

 Rendimento total: 12 unidades

 Tempo de preparo: 40 minutos

Receita original: Ana Paula Görgen e Elisandra Borelli Mottin.

Comentário: Utilizamos esta receita no cardápio do lanche da tarde geralmente acompanhado de uma fruta.

Minipizza integral

Município: Teutônia

Modalidade de ensino ofertada: Educação infantil-
pré-escola, Ensino fundamental, Educação de
Jovens e Adultos.

Ingredientes:

(medidas em gramas)



- 750 ml de leite morno;
- 50 g de açúcar mascavo;
- 10 g de sal fino;
- 20 g de fermento biológico;
- 150 g de ovos (levemente batidos);
- 60 g ou ml de óleo de soja ou manteiga;
- 1 kg de farinha de trigo especial;
- 1 kg de farinha de trigo integral;
- 10 g de gergelim;
- 10 g de linhaça.

Cobertura:

- 1 kg de carne moída bovina, suína ou frango;
- 0,5 kg de moranga cabotiã;
- 200 g de cebola picada;
- Alho, salsinha e cebolinha verde a gosto;
- Ervas condimentares a gosto;
- 10 g de sal fino;
- 200 g de tomate;
- 500 g de molho de tomate;
- 100 mL de óleo de soja;
- 1 kg de cenoura cozida e picada;
- 1 kg de brócolis cozido e picado;
- 10 g de orégano;
- 500 g de queijo muçarela ralado.



Minipizza integral

Modo de preparo:



Massa: Em uma xícara misture o fermento com o açúcar e um pouco do leite morno (deixe descansar por 5 minutos). Em um recipiente misture os outros ingredientes e siga adicionando a farinha de trigo peneirada aos poucos. Por fim adicione o fermento biológico ativado no leite morno. Misture com uma colher e continue com as mãos. Após se tornar uma massa lisa homogênea, forme uma bola e deixe descansando coberta com filme plástico até que dobre de tamanho. Abra a massa em superfície lisa e enfarinhada, corte em formato de pequenos discos de pizza (aproximadamente 10cm de diâmetro). Coloque em uma forma untada e enfarinhada para assar por 15 minutos em forno pré aquecido a 180°C. Retire do forno, reserve. **Cobertura:** Em uma panela coloque o óleo, frite as carnes com um pouco do sal. Reserve. Refogue a cebola e o alho, o tomate, os legumes, a moranga bem cozida, junto com os demais temperos e misture. Por último, coloque a polpa de tomate e faça um molho. Deixe reduzir. Acerte o sal e prove antes de usar. Reserve. Aproveite a água do cozimento dos legumes para terminar o molho. **Montagem das minipizzas:** Cubra os discos de minipizza com o molho de carne moída e o queijo ralado. Leve ao forno novamente para derreter o queijo (máximo 10 minutos).



Rendimento total: 20 porções



Tempo de preparo: 1 hora

Receita original: Rosangela Maria
Bischoff

Patê de Biomassa de banana verde com frango

Município: Itati

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil – pré-escola, Ensino fundamental, Educação de Jovens e Adultos

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 300 g de frango;
- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher de azeite de oliva;
- 2 colheres de sopa de orégano;
- 300 g de biomassa de banana verde.



Modo de preparo:



Biomassa: Retire as bananas verdes do cacho com cuidado, preservando os talos. Higienize as bananas com água. Coloque as bananas com casca na panela de pressão com água e leve ao fogo. Tampe e deixe em fogo alto até começar a chiar. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe na pressão por 10 minutos. Desligue e espere a pressão sair normalmente, sem forçar. Abra a panela e com a ajuda de um pegador, retire as bananas e vá retirando as polpas. Coloque as polpas em um liquidificador ou processador e bata com um pouco de água, sem colocar água demais. Não deixe esfriar, bata a polpa quente até formar uma pasta bem espessa.



Patê de Biomassa de banana verde com frango

Modo de preparo:

Modo de preparo do patê: Em uma panela, prepare o frango com cebola e alho, após misture no liquidificador com a biomassa de banana verde e o azeite de oliva e o orégano, bata até obter uma massa pastosa. Se precisar coloque um pouco de água junto no liquidificador. Bata bem até virar uma pasta.



Rendimento total: 50 porções de 15g



Tempo de preparo: 45 minutos

Receita original: Samanta Sparremberger Desidério

Panqueca de beterraba/espinafre/cenoura com carne moída ou frango

Município: Vera Cruz

Modalidade de ensino ofertada:

Educação Infantil - creche, Educação infantil - pré-escola, Ensino fundamental, Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



Para o molho:

- 0,5 kg de carne moída de primeira qualidade/ peito de frango;
- 2 cebolas médias,
- 2 dentes de alho,
- 4 tomates médios

Para a massa:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de café de sal
- 3 ovos
- 5 xícaras médias de água morna;

OBS: 1 cenoura média cozida

(massa de cenoura) ou, 2

colheres de sopa de espinafre (massa de espinafre) 1 beterraba média cozida (se for massa de beterraba), 1 colher de óleo



Modo de preparo:



Massa: No liquidificador, coloque os ovos e a água, bata, adicione a beterraba/cenoura/espinafre e bata, misture a farinha e acrescente o sal e o óleo bata de forma homogênea.

Recheio: refogue a cebola e o alho, acrescente a carne moída/frango e refogue, acrescente o tomate e o sal leve- as ao forno por 10 minutos



Rendimento total: 10 unidades

Receita original: Oledmar Shindler



Tempo de preparo: 1 hora e 15 minutos

Requeijão de beterraba

Município: Esteio

Modalidade de ensino ofertada:

Educação Infantil - creche, Educação infantil – pré-escola, Ensino fundamental.

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 9 L de leite;
- 10 unidades de limão;
- 1 beterraba pequena cozida e picada.



Modo de preparo:



Ferva o leite. Desligue o fogão. Adicione o limão ou o vinagre. Deixe talhar (separar o soro do leite da parte coalhada). Peneire e reserve a parte coalhada (sólida). Bata a parte sólida no liquidificador até virar um creme. Acrescente a beterraba e bata mais um pouco. Se precisar acrescente um pouco de leite e ajuste o sal. Deixe na geladeira até engrossar.



Rendimento total: 6 potes de 200 g



Tempo de preparo: 30 minutos

Receita original: Nutricionistas
Maria Lúcia Bertoldi Porcello e
Simone da Silva Alves.

Pão de couve

Município: Esteio

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil - pré-escola, Ensino fundamental.

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



Para o molho:

- 4 kg de farinha de trigo;
- 4 envelopes de fermento biológico;
- 10 colheres de sopa de açúcar;
- 1 colher de chá de sal;
- 10 folhas de couve verde;
- 5 ovos.



Modo de preparo:



Em um recipiente coloque água morna e os fermentos. Deixe fermentar por cerca de dez minutos. Coloque 1 Kg de farinha e o restante dos ingredientes, misturando bem. Acrescente o restante da farinha e sove bem. Molde como quiser, deixando a massa crescer. Após assar em forno preaquecido até dourar.



Rendimento total: porção para 180 crianças



Tempo de preparo: 1 à 2 horas

Receita original: Nutricionistas
Maria Lúcia Bertoldi Porcello e
Simone da Silva Alves.

Comentário: Pode ser acrescentado linhaça, gergelim ou chia na massa ou na parte externa do pão para dar um toque especial.

Carreteiro tradicional com carne de porco

Município: Encruzilhada do Sul

Modalidade de ensino ofertada:

Educação Infantil - creche,

Educação infantil - pré-escola.

Ingredientes:

(medidas em gramas)



- 50 g de pernil de porco;
- 3 mL de óleo de soja;
- 4 g de cebola;
- 0,75 g de sal refinado;
- 0,25 g de alho cru;
- 50 g de arroz tipo 1;
- 1 g de salsa;
- 150 mL de água.



Modo de preparo:



Higienizar a cebola, a salsa e o alho, reservar. Picá-los em pedaços pequenos e reservá-los. Descongelar a carne de porco, picar e reservar. Lavar o arroz e reservar. Refogar a cebola no óleo. Acrescentar o alho e a carne picada em seguida, refogar. Acrescentar a água e deixar cozinhar por 30 minutos. Acrescentar o arroz. Colocar a água o suficiente para cobrir o arroz. Cozinhar em fogo médio até secar a água. Cuidar para não grudar no fundo da panela, mexendo de vez em quando. Adicionar a salsa, misturar, porcionar e servir.



Rendimento total: 1 porção

Receita original: Analie Nunes
Couto



Tempo de preparo: 1 h 10 min

Filé de peixe com molho branco

Entidade Executora: Estado do Rio
Grande do Sul

Modalidade de ensino ofertada: Ensino
fundamental, Ensino médio, Educação
de Jovens e Adultos.

Ingredientes:

(medidas em gramas)



Filé de peixe

- 1 g de alho;
- 100 g de filé de peixe;
- 2 mL de óleo de soja;
- 1 g de orégano;
- 0,3 g de sal;
- 1 g de tempero verde;
- limão a gosto.



Molho branco

- 8 g de manteiga;
- 5 g de amido de milho;
- 0,3 g de sal;
- 50 mL de leite.



Filé de peixe com molho branco

Modo de preparo:



Molho branco: Dissolver o amido no leite; Colocar a manteiga em uma panela e deixar derreter; Depois, juntar o leite com o amido e acertar o sal. Deixar ferver, mexendo sempre até que engrosse.

Filés: Tempere os filés com suco de limão, alho, sal, cebolinha verde picada e o orégano; Deixe marinando por 15 min em refrigeração.

Montagem: Em uma assadeira montar as camadas de peixe e molho branco; Na última camada de molho, acrescente o queijo e orégano; Leve ao forno para gratinar por mais alguns minutos até o queijo derreter.



Rendimento total: 1 porção de 107 g



Tempo de preparo: 45 minutos

Receita original: Gertrud Bauermann
Padilha

Creme de batata-doce com rúcula

Município: Santa Cruz do Sul

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil- pré-escola,

Ensino fundamental, Educação de

Jovens e Adultos.

Ingredientes:

(medidas em gramas)



- 300 g de batata doce;
- 200 g de rúcula;
- 100 g cebola;
- 250 mL de leite;
- 1 peito de frango médio (250 g);
- 20 g de sal;
- 15mL de óleo de soja;
- 100 g de salsa/tempero verde.



Modo de preparo:



Em uma panela de pressão cozinhe o frango. Depois cozinhe as batatas descascadas. Desfie o frango cozido. Frite a cebola numa panela e depois refogue o frango nela e coloque sal a gosto. Acrescente a salsinha. Amasse a batata e acrescente ao frango, juntando o leite. Quando estiver cremoso desligue e coloque num prato decorado ao redor com a rúcula.

Receita original: EMEF VIDAL
DE NEGREIROS – Lara Roberta
Rabuske, Pâmela dos Santos
Severo e Raíssa Yasmim Frey.
Cinara Cereser Mussi.



Rendimento total: 10 porções



Tempo de preparo: 1 hora e 50 minutos

Empadão da Fafá

Município: Estância Velha

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil: creche, Educação infantil- pré-escola,

Ensino fundamental, Educação de Jovens e Adultos.

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 3 ovos;
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado;
- 1 colher de café de sal;
- 1 e 1/2 xícara de leite integral;
- 1 xícara de óleo de soja;
- 2 xícaras de farinha de trigo branca;
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó;
- 500 g carne moída.



Modo de preparo:



Coloque todos os ingredientes em uma vasilha e misture com a batedeira; unte uma forma grande; despeje metade da massa na forma untada; coloque uma camada de queijo fatiado e em seguida uma camada de carne moída cozida e temperada a gosto; coloque uma camada de creme de leite; acrescente o resto da massa e repita o processo com o queijo fatiado, carne moída e creme de leite. Leve ao forno por aproximadamente 30 min.



Rendimento total: 30 porções de 40 g



Tempo de preparo: 30 minutos

Receita original:

Maria de Fátima Gonçalves

Fígado acebolado

Município: Capão da Canoa

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil - pré-escola, Ensino fundamental, Ensino médio e Educação de Jovens e Adultos.

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 4 kg de iscas de fígado;
- 700 mL de leite em temperatura ambiente;
- 2 cabeças de alho picado;
- 2 colheres de sopa de orégano;
- Sal a gosto;
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo;
- Açúcar mascavo - o quanto bastar;
- 8 colheres de sopa de óleo de soja;
- 550 g de cebola cortadas em meia lua;
- Água - o quanto bastar



Modo de preparo:



Colocar as iscas de fígado em uma bacia para marinar com o leite em temperatura ambiente por aproximadamente 20 minutos. Depois de escorrer bem todo o leite, acrescentar às iscas de fígado o alho, o orégano, o sal e a farinha de trigo, mexendo bem. Na panela, colocar açúcar mascavo para dourar, o óleo de soja e as cebolas. Após dourar as cebolas, acrescentar as iscas de fígado e tampar a panela. Mexer o fundo da panela após alguns minutos, adicionando água aos poucos para formar o molho da preparação.



Rendimento total: 50 porções

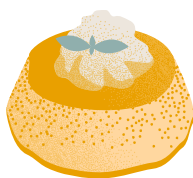


Tempo de preparo: 1 hora e 15 minutos

Receita original: Luciana Neves
Pereira

RECEITAS

DOCES



Bolo de chocolate integral

Município: Ibarama

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil - creche,

Educação infantil - pré-escola e

Ensino fundamental

Ingredientes:

(medidas caseiras)



- 1 xícara de farinha integral;
- 1 xícara de aveia em flocos finos;
- 1 xícara de uva passa preta;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 2 colheres de sopa de cacau em pó;
- 3 ovos;
- 1/4 xícara de óleo;
- 1 xícara de água quente;
- 4 colheres de sopa de coco ralado não adoçado.



Modo de preparo:



Misturar todos os ingredientes secos em uma bacia, após colocar as gemas, o óleo e a água quente. Bater as claras em neve. Misturar na massa e acrescentar o fermento. Após colocar na forma untada e enfarinhada e levar em forno pré-aquecido por 30 minutos. Após retirar do forno, acrescentar sobre o bolo coco ralado não adoçado.



Rendimento total: 12 fatias.

Receita adaptada: Eliana

Cremonese Sehn Denardi



Tempo de preparo: 30 minutos.

Bolo de banana com uva passa

Município: Novo Hamburgo

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil – creche,

Educação infantil - pré-escola

Ingredientes:

(medidas caseiras)



- 3 ovos;
- 1/2 xícara de água;
- 2 bananas maduras grandes;
- 1/2 xícara de uva passa branca sem semente;
- 1 1/2 xícara de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de fermento em pó químico.



Modo de preparo:



Bata os ovos, água, as bananas e uva passa no liquidificador.

Quando estiver na consistência de pastinha, transfira a mistura para uma bacia, adicione aos poucos a farinha de trigo e misture bem. Por último, adicione o fermento e misture bem. Coloque em forma untada e asse em temperatura de 180°C por cerca de 40/50 min.



Rendimento total: 25 porções

Receita adaptada: Carole Crema



Tempo de preparo: 1 hora e 30 min



Bolo de aveia com banana e uva passa

Município: Ibarama

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil – creche,

Educação infantil - pré-escola e

Ensino fundamental

Ingredientes:

(medidas caseiras)



- 4 bananas maduras;
- 4 ovos;
- 1 xícara de chá de óleo;
- 2 xícaras de aveia em flocos;
- 1 1/2 xícara de farinha de trigo;
- 1 xícara de uva passa preta;
- 2 colheres sopa fermento em pó;
- 1 colher chá de canela em pó;
- 1 maçã picada (opcional).



Modo de preparo:



Bata a banana picada com os ovos, uva passa e o óleo no liquidificador até triturar bem. Despeje sobre os demais ingredientes misturados em uma tigela, mexendo até incorporar. Asse em forno médio preaquecido (180 °C) por cerca de 30 minutos ou até dourar. Se desejar polvilhe com canela e deixe esfriar.



Rendimento total: 12 fatias.



Tempo de preparo: 30 minutos.

Receita adaptada: Eliana
Cremonese Sehn Denardi

Comentário: a maçã deve ser adicionada picada no final, mexendo delicadamente



Bolo de maçã e banana sem açúcar

Município: Progresso

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil – creche, Educação infantil - pré-escola, Ensino fundamental, Ensino médio e Educação de Jovens e Adultos.

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 2 maçãs picadas sem ou com casca;
- 1 banana-nanica madura;
- 2 ovos;
- 1 xícara de chá de aveia em flocos finos ou farinha de aveia;
- 1/2 xícara de chá de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;

decoreção

- 1 maçã com casca em fatias finas;
- 1 colher de chá de canela em pó.



Modo de preparo:



Em um liquidificador, bater as maçãs, a banana e os ovos. Em um recipiente, despejar a massa e acrescentar o restante dos ingredientes. Misturar até ficar homogêneo. Em uma forma quadrada (21 x 21 cm), untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo, despejar a massa e decorar com as fatias de maçãs. Também pode ser ofertado em porções individuais, como cupcakes. Levar para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos.



Rendimento total: 17 unidades

Receita adaptada: Fabiane Capellari
Villa



Tempo de preparo: 45 minutos

Geleia de maçã sem açúcar

Município: Igrejinha

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil – creche.

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 3 maçãs médias - 390 g;
- 1 xícara de uva passa branca - 100 g;
- Caldo de 1/2 limão - 15mL ou 1 colher de sopa de vinagre de maçã - 10mL.



Modo de preparo:



Em uma panela acrescente as maçãs picadas (com casca), as uvas-passas e cubra com água; Cozinhe por 30 min (ou até que as frutas estejam bem desmanchadas); Acrescente o suco do limão e cozinhe por mais 5 minutos (se necessário coloque um pouco mais de água); Espere amornar e bata no liquidificador ou mixer até obter um creme liso; Transfira para um recipiente de vidro e, depois de frio, guarde na geladeira.



Rendimento total: 17 unidades

Receita adaptada: Fernanda

Heredia Brito



Tempo de preparo: 45 minutos

Bolo de aveia surpresa

Município: Vista Alegre do Prata

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil - pré-escola,

Ensino fundamental.

Ingredientes:



(medidas caseiras)

Massa:

- 4 xícaras de chá cheias de aveia triturada no liquidificador;
- 1 xícara de chá de farinha de trigo branca;
- 2 colheres de sopa de margarina derretida;
- 4 ovos inteiros;
- Canela em pó à gosto;
- 2 xícaras de chá de água ou leite integral;
- 1 colher e meia de sopa cheia de fermento em pó químico.
- Na surpresa: o que você preferir como coco ralado, nozes picadas, uvas passas, doce de leite pastoso...
- Cobertura da Forma: Lascas finas de maçã (2 unidades grandes)
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo;
- Canela a gosto.





Bolo de aveia surpresa

Modo de preparo:

Untar a forma com 1 colher de sobremesa de óleo de cozinha, enfarinhar com farinha de trigo branca ou a própria aveia, distribuir as fatias finas de maçã em toda a forma, e por último salpicar açúcar mascavo por cima e aguardar a massa ficar pronta. Pré-aquecer o forno em 180°C. Após, para a massa, misturar os ingredientes todos, começando pelos ovos inteiros batidos em fue, acrescentar o leite e o restante dos ingredientes deixando por último o fermento em pó químico.

A massa não fica nem mole e nem firme demais. Se ficar muito mole, acrescentar mais farinha de aveia até atingir o ponto. Após a massa já batida, colocar por cima das maçãs já distribuídas na forma e por cima da massa colocar bolinhas de doce de leite pastoso para entrar dentro da massa devido a mesma não ser adoçada e colocar para assar. Em 40 a 50 min seu bolo estará prontinho para consumo. Desenforme ainda quente para o efeito das maçãs como decoração. Salpique canela se desejar e itens da surpresa. Aqui usei coco e doce de leite para demonstração da receita.



Rendimento total: 30 fatias médias



Tempo de preparo: 45 minutos

Receita adaptada: Fabiele C. Spanhol.

Bolo integral de maçã

Município: Morro Reuter

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil- pré-escola, Ensino fundamental

Ingredientes:

(medidas caseiras)



- 3 ovos orgânicos;
- 3 maçãs;
- 1 1/2 xícara de farinha 100% integral (pode substituir por aveia);
- 1/2 xícara de açúcar mascavo;
- 1/2 xícara de óleo;
- 1 colher de sopa de canela;
- 4 colheres de sopa de granola sem açúcar;
- 1 colher de sopa de fermento químico.



Modo de preparo:



Bater no liquidificador os ovos, 2 maçãs, o açúcar e o óleo. Em seguida coloque a massa em uma tigela e misture aos poucos a farinha e a canela. Por último o fermento e misture novamente. Coloque essa massa em uma forma untada. Corte a outra maçã em fatias finas e acomode cada fatia na massa. Por último coloque a granola e mais um pouco de canela em pó. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 25 minutos.



Rendimento total: 20 porções



Tempo de preparo: 40 minutos

Receita original: Joseane Maria Schmitz Graeff

Cuca de aveia

Município: Estância velha

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil- pré-escola,

Ensino fundamental, Ensino médio e

Educação de Jovens e Adultos.

Ingredientes:

(medidas caseiras)



- 8 ovos;
- 1 xícara de açúcar mascavo;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 2 xícara de aveia em flocos;
- 6 colheres de sopa de óleo;
- 2 colheres de sopa de fermento;
- 4 maçãs picadas;
- 6 bananas (pequenas) picadas.



Farofa da cuca:

- 1 colher de sopa de manteiga;
- 1/2 xícara de açúcar mascavo;
- 6 colheres de sopa de farinha integral.

Modo de preparo:



Misture todos os ingredientes em uma vasilha, menos as frutas; Acrescente as frutas; Unte uma forma grande; Pré aqueça o forno por 10 minutos à 180°; Despeje a massa na forma; Modo de preparo da farofa: Misture todos os ingredientes em uma vasilha e mexa com as mãos até dar liga, depois despeje por cima da cuca antes de assar. Espalhe a farofa por cima da massa; Coloque para assar a 180°.



Rendimento total: 40 pedaços com 40g cada.

Receita original: Maria de Fátima Gonçalves



Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Brownie de batata-doce

Município: Brochier

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil – pré-escola, Ensino fundamental

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 500 g de batata doce;
- 5 ovos;
- 1/2 xícara de óleo de soja;
- 1/3 xícara de açúcar mascavo;
- 1/2 xícara de cacau em pó;
- 3 colheres de farinha de trigo integral;
- 1 colher de chá de fermento em pó.



Modo de preparo:



Cozinhar a batata doce e esmagá-la. Bater os ovos, em seguida, acrescentar o restante dos ingredientes líquidos e a batata doce, mexendo novamente. Adicionar os ingredientes secos, sendo por último, o fermento que deverá ser introduzido juntamente com a farinha. Misturar bem e colocar em uma forma untada. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30-35 minutos.



Rendimento total: 20 porções



Tempo de preparo: 40 minutos

Receita original: Daiane Taís Schwantes

logurte de Inhame com Banana e Pitaya

Município: Itati

Modalidade de ensino ofertada:
Educação infantil – pré-escola

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)

- 3 inhames médios;
- 1 pitaya;
- 3 bananas.



Modo de preparo:



Descasque o inhame, coloque em uma panela com água fervendo, cozinhe até ficar bem cozido.

Ao escorrer a água do cozimento, deixe reservado 1/2 xícara da água. Em seguida bata o inhame no liquidificador junto com a água que havia reservado. Descasque as bananas e a pitaya, corte e coloque no liquidificador. Bata no liquidificador até ficar tudo bem misturado. Coloque em copinhos e sirva.



Rendimento total: 15 porções

Receita original: Samanta
Sparremberger Desidério



Tempo de preparo: 40 minutos

Comentário: A pitaya pode ser substituída por outra fruta, como o morango por exemplo

Biscoito de aveia em flocos com cacau em pó

Município: Sananduva

Modalidade de ensino ofertada:
Educação infantil – pré-escola e
Ensino fundamental.

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 2 xícaras médias de aveia em flocos;
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo;
- 2 colheres de sopa de amido de milho;
- 2 colheres de sopa de cacau em pó;
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal;
- 1 ovo;
- 1 colher de sopa de fermento químico;
- 1 pitada de sal;
- 1 xícara de água.



Modo de preparo:



Em uma tigela hidratar a aveia em flocos com a água por 15 minutos e em seguida adicionar ovo, óleo vegetal, açúcar mascavo, cacau em pó, sal e por último o fermento em pó. Amassar com rolo, cortar e modelar a sua escolha. Untar uma forma c/ óleo vegetal e colocar no forno pré-aquecido 180° por 28 minutos.



Rendimento total: 10 pessoas

Receita original: Luciana Curzel e
merendeiras Eliane C. S.Petry e Odirlei
C. Sagiorato e Priscila Kriger.



Tempo de preparo: 28 minutos

Bolo crepioca doce sem açúcar

Município: Nova Bassano

Modalidade de ensino

ofertada: Educação infantil - creche,

Educação infantil - pré-escola.

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 2 bananas prata maduras esmagadas
- 1 maçã cortada em cubos pequenos;
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol (20 mL);
- 4 ovos;
- 5 colheres de sopa de goma para tapioca sem aditivos;
- 3 colheres de sopa de farinha de milho;
- 1 xícara de uvas passas (80 g);
- 1 xícara de frutas cristalizadas (80 g);
- 2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar;
- Canela em pó a gosto;
- 3 colheres (sopa) de fermento em pó.





Bolo crepioca doce sem açúcar

Modo de preparo:

Este bolo não precisa de batedeira nem de liquidificador. Bater os ovos e acrescentar a banana, a maçã, a canela em pó, as frutas cristalizadas, a uva passa, o coco e o óleo. Por último misturar a tapioca, a farinha de milho e o fermento. Levar para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 25 minutos. Pode ser colocado nas forminhas ou em assadeira. Os primeiros 15 minutos deixar os douradores superior e o inferior ligados, após deixar apenas o inferior. Quando alcançar 20 minutos de cozimento, reduzir a temperatura para 150° C e deixar mais 5 minutos.



Rendimento total: 10 porções de 70 g



Tempo de preparo: 1 hora

Receita original: nutricionista
Andréia Focchesatto

Bolo de banana sem lactose

Município: Santa Clara do Sul

Modalidade de ensino ofertada:

Educação infantil - pré-escola

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 4 ovos (200 g sem casca);
- 4 bananas (350 g com casca);
- 1 xícara de açúcar mascavo (200 g);
- 1 xícara de óleo (150 mL);
- 1 xícara de Farinha de aveia (250 g);
- 1 colher de fermento químico (20 g).



Modo de preparo:



Pré-aqueça o forno a 180°C. No liquidificador, bata os ovos, o óleo, o açúcar mascavo e as bananas, até ficar uma mistura homogênea. Em outro recipiente, coloque a farinha de aveia e acrescente a mistura líquida e mexa até incorporar os ingredientes. Por último, acrescente o fermento e misture sem bater. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos..



Rendimento total: 1 bolo de 35 fatias



Tempo de preparo: 50 minutos

Receita original: Gabriele Luiza Schossler

Cuca de maçã

Município: Porto Alegre

Modalidade de ensino
ofertada: Educação infantil – pré-
escola, Ensino fundamental, Ensino
médio.

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 6 maçãs médias;
- 2 xícaras de açúcar;
- 2 xícaras e meia de óleo;
- 6 xícaras de farinha de trigo;
- 54g de fermento biológico;
- 1 dúzia de ovos;
- 1 colher de sobremesa de sal;
- 1 litro de água;
- Canela a gosto;



Modo de preparo:



Cortar as maçãs em lâminas e reservar. Em um recipiente misturar 1 xícara de farinha, 1 xícara de açúcar, 1/2 xícara de óleo e 1 colher de sobremesa de canela em pó, misturar até formar uma farofa. Em outro recipiente misturar todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Com a massa pronta dispor em uma forma untada, colocar as lâminas de maçã e após a farofa. Assar em forno pré aquecido por 45 minutos.



Rendimento total: 72 porções de 35 g



Tempo de preparo: 55 minutos

Receita original: Michelle de
Brito Ribeiro

Bolo de melado

Município: Santa Cruz do Sul

Modalidade de ensino
ofertada: Educação infantil – pré-
escola, Ensino fundamental, Educação
de Jovens e Adultos.

Ingredientes: (medidas caseiras)



- 1 xícara de chá de leite;
- 2 colheres de sopa de margarina;
- 2 ovos;
- 1 xícara de chá de melado;
- 2 e 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de fermento químico.



Modo de preparo:



Em uma bacia colocar o melado, o leite, duas gemas, e a margarina. Misturar bem os ingredientes e acrescentar a farinha e o fermento. Por último colocar as claras em neve e mexer lentamente. Colocar para assar em forma untada de margarina em forno pré-aquecido por 40 minutos.



Rendimento total: 24 pedaços



Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Receita original: EMEF DONA
LEOPOLDINA - Caroline dos S. da
Silva, Luís Joaquim Queiroz e
Nathan Schwengber.
Cinara Cereser Mussi.



Município: Teutônia

Pretzel integral

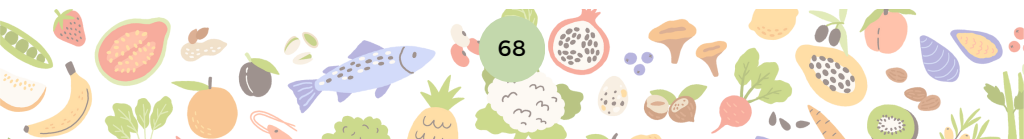
Modalidade de ensino ofertada: Educação infantil- pré-escola, Ensino fundamental.

Ingredientes:

(medidas caseiras e em gramas)



- 2 xícaras de leite morno (200 mL);
- 3 colheres de farinha de trigo (60 g);
- 1 colher de sopa rasa de açúcar (10 g);
- 1 colher de sopa rasa de fermento biológico (10 g);
- 1 ovo (50 g);
- 4 colheres de sopa rasa de açúcar demerara ou mascavo (80 g);
- 1 colher de sobremesa de sal fino (5 g);
- 1/3 de tablete de manteiga (70 g);
- 1 xícara média de farinha integral. (200 g);
- 3 xícaras médias de farinha de trigo (600 g).





Pretzel integral

Modo de preparo:

Misturar os ingredientes e mexer delicadamente. Reservar em um recipiente coberto com um pano de prato em um lugar fechado por 10 minutos. Após este tempo a massa deve estar com consistência de espuma cremosa. Modo de preparo da segunda etapa: Misturar todos os ingredientes e por fim agregar a mistura da primeira etapa. Sovar bem a massa, até ficar lisa. Dividir em pedaços de 80 gramas. Bolear bem firme a bolinha de massa até abrir um cordão de massa fino e comprido. Colocar o cordão em volta de um pote e unir as pontas como se fosse trançar 2 voltas. Prender a ponta da massa na mesa para não desmanchar. Formar o pretzel. Colocar vários pretzel em uma forma untada. Colocar no forno pré aquecido a 180°C para assar por aproximadamente 20 minutos.



Rendimento total: 10 a 15 unidades



Tempo de preparo: 1 hora

Receita original: Claudia Giselaíne da
Silva

Granola caseira de aveia

Município: Westfália

Modalidade de ensino ofertada:
Educação infantil - pré-escola,
Ensino fundamental, Ensino Médio e
Educação de Jovens e Adultos.

Ingredientes: (medidas caseiras)



- 1 colher de sopa de mel;
- 2 colheres de sopa cheias de açúcar mascavo;
- 1 colher de sopa de margarina;
- 1 ½ xícara de aveia em flocos grossos;
- 2 colheres de sopa de linhaça;
- 1 colher de sopa cheia de fibra de trigo;
- 3/4 de xícara de flocos de milho sem açúcar;
- 1/3 de xícara de amendoim ou castanha torrado e picado.



Modo de preparo:



Coloque a margarina, o mel e o açúcar mascavo na panela e misture até derreter e formar uma calda. Acrescente a aveia e continue mexendo, após acrescente a fibra de trigo, o amendoim, os flocos e a linhaça no final mexendo sempre até secar a mistura. Deixe esfriar e mexa de vez em quando para ficar soltinho. Depois de frio coloque em recipiente bem fechado.



Rendimento total: 250 g ou 10 porções

Receita original: Gabriele Schneider Bentancor



Tempo de preparo: 20 minutos



CECANE UFRGS

