

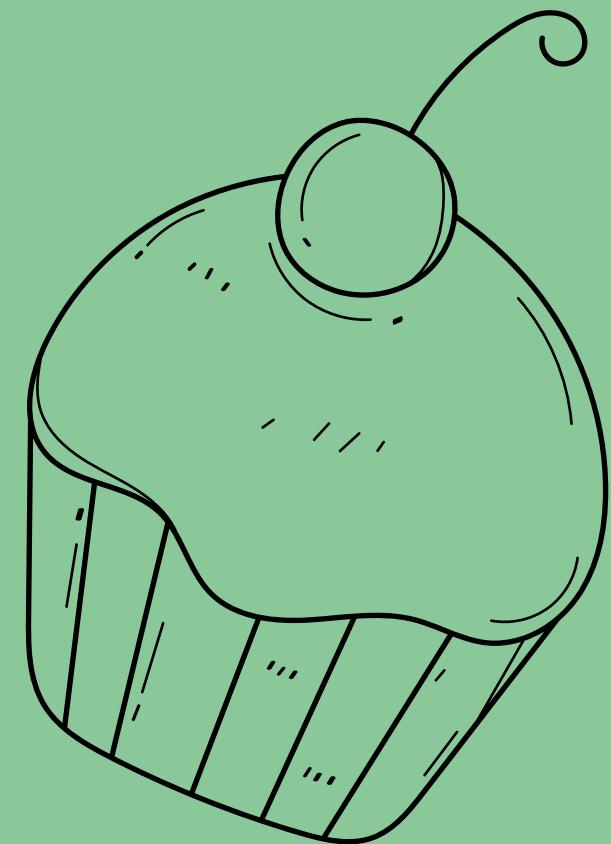
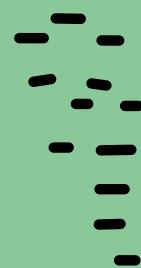
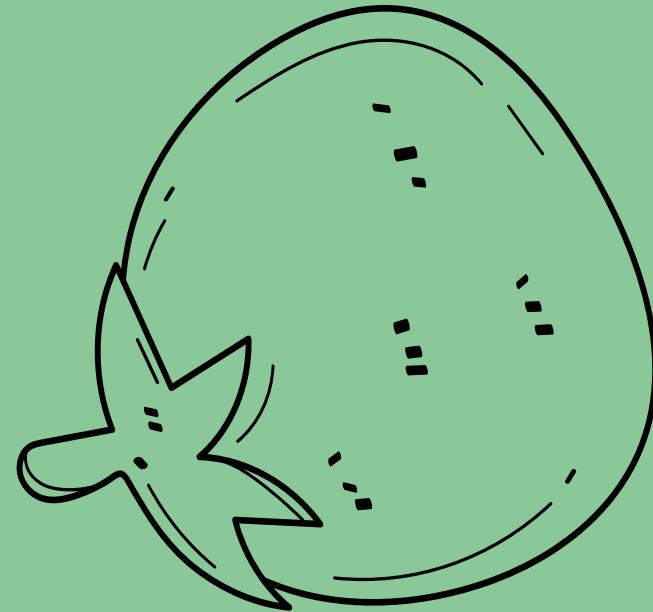
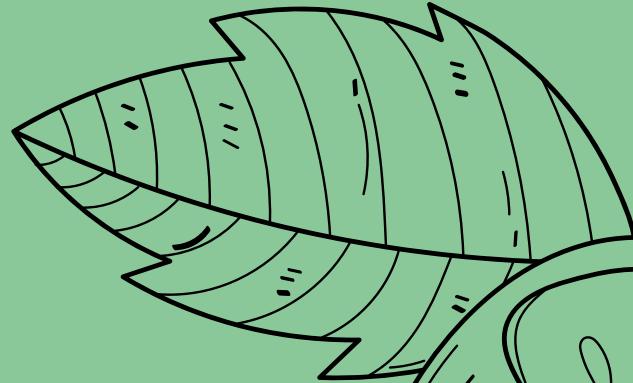
SEDED
Secretaria de
Estado da
Educação



CONTE
COM
ESSA
FORÇA

LIVRO DE RECEITAS

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DO ESTADO DE GOIÁS



A pre sen ta ção

A alimentação e nutrição constituem-se requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania. Ainda, a alimentação atua como um fator condicionante e determinante da saúde e que as ações de alimentação e nutrição devem ser desempenhadas de forma transversal às ações de saúde.

A alimentação escolar compreende todo alimento oferecido no ambiente escolar, independentemente de sua origem, durante o período em que o estudante se encontra na escola. Sendo assim, quando as preparações são feitas e consumidas no ambiente escolar, elas se tornam ainda mais importantes, porque compõem a memória afetiva dos estudantes e desempenham um papel determinante no processo formativo.

A Secretaria de Estado de Educação – SEDUC através Superintendência de Organização e Atendimento Educacional, por meio da Gerência de Orientação e Articulação das Coordenações Regionais e Alimentação Escolar - GEOACR, confeccionou o livro de receitas destinado à Alimentação Escolar, a fim de colaborar com a promoção de uma alimentação adequada e saudável a todos os alunos da Rede Estadual de Educação.

O livro contém receitas executadas nas Unidades Escolares do Estado, algumas delas elaboradas por merendeiras(os) que atuam nas escolas públicas da Rede e que foram bem aceitas pelos estudantes e inseridas no cotidiano das demais escolas, além de estarem em consonância com a Resolução CD/FNDE nº06/2020.

Su má rio

RISOTO DE GOYAZ	7
ARROZ BRASILEIRINHO	9
ARROZ NUTRITIVO	11
ARROZ QUERO MAIS	13
GALINHADA NUTRITIVA	15
TORTA DE LEGUMES	17
TORTA PRIMAVERA (SEM LACTOSE)	19
TORTA DE ARROZ COM CARNE DESFIADA E LEGUMES	22
TORTA ARCO-ÍRIS	24
TORTA DE ARROZ	27
TORTA DE MANDIOCA	29
LASANHA DE CARNE DE SOL	31
LASANHA COLORIDA DE LEGUMES	33
SALADA DE MACARRÃO	36
ESCONDIDINHO DE ABÓBORA	38
ESCONDIDINHO DE COSTELA	40
CARNE MOÍDA COM CREME DE ABÓBORA	42
CARNE MOÍDA DE FORNO NUTRITIVA.....	44
PANQUECA DE CARNE MOÍDA	46
HAMBÚRGUER DE CARNE MOÍDA	49
CUSCUZ DE PEIXE	51
ROCAMBOLE NUTRITIVO DE PEIXE E BARU	53
PEIXE AO FORNO	55
MOQUECA DE PEIXE	57
TORTA SABOROSA DE BATATA DOCE COM PEIXE	59
CUSCUZ NUTRITIVO COM LEGUMES E FRANGO	61
BOLO NUTRITIVO DE FRANGO COM LEGUMES	63
EMPADÃO DE FRANGO COM LEGUMES	66
FILÉ DE FRANGO À PIZZAIOLI	68
ESTROGONOFE DE FRANGO	70
EMPADÃO DE BRÓCOLIS COM LEGUMES	72
FEIJOADA DE LEGUMES	74
PICADINHO DE MANDIOCA	76
SUFLÊ DE CENOURA	78
VIRADO DE LEGUMES	80
BOLO VITAMINADO	82
BOLO DE MARACUJÁ COM CENOURA	84

Su má rio

BOLO DE FUBÁ COM AÇÚCAR MASCAVO	86
BOLO DE CENOURA COM BETERRABA	88
BOLO DE AÇÚCAR MASCAVO COM MAÇÃ	90
BOLO DE CASCA DE BANANA	92
BOLO DE AVEIA COM MAÇÃ	94
ROSCA DE JATOBÁ	96
SUGESTÕES DE RECEITAS - REGIONAIS.....	98
ALMÔNDEGAS AO SUGO	99
QUIBE SAUDÁVEL	101
BOLO DE BANANA COM BATATA DOCE	103
BOBÓ SUPREMO DE LINGUIÇA DO DOM SUSSU	105
QUIBE DE FRANGO	107
ROSCA ASSADA	109
BOLINHO DO CASTELLO	111
ESCONDIDINHO DE LINGUIÇA TOSCANA	113
VATAPÁ GOIANO	115
MOQUECA GOIANA	117
BOLO SONHO DE MEL	119
PÃO DE QUEIJO RECHEADO DE CARNE DE SOL	121
CHICA DOIDA	123
PÃO RENATA (IDEAL PARA ALÉRGICOS A LEITE E OVO)	125
ROSCA DE ABÓBORA RENATA (IDEAL PARA ALÉRGICOS A LEITE E OVO)	127
MANÉ PELADO DA TIA IVONE	129
PAMONHA ASSADA	131
BOLO DE BANANA COM AVEIA EM PÓ	133
ESFIRRA	135
NHOQUE DOCE GAÚCHO	137
BERINJELA NO FORNO	139
ALMÔNDEGA DE FRANGO COM AVEIA	141
POLAстра AO SUGO DE CARNE	143

RECEITAS

RISOTO DE GOYAZ

INGREDIENTES:

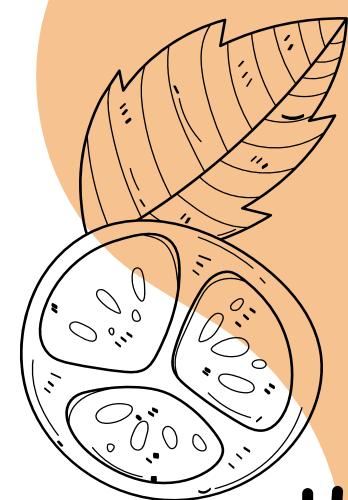
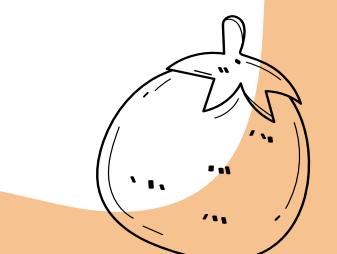
- 200g de arroz;
- 100g de peito de frango;
- 3 colheres de sopa de óleo;
- 1 colher de chá de sal;
- 2 dentes de alho;
- 1 cebola pequena;
- 1 colher de sopa com raspas de queijo;
- 2 colheres de sopa de cheiro verde.

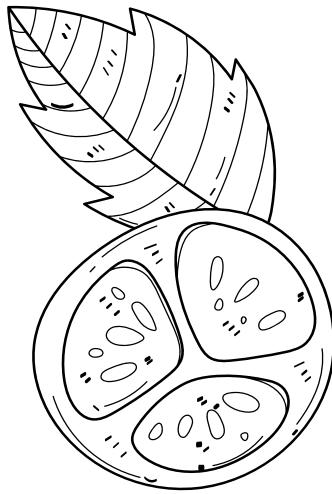
INGREDIENTES DO REQUEIJÃO:

- 500ml de leite;
- 2 colheres de sopa de vinagre;
- 1 colher de sopa de manteiga de leite;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher de cheiro verde.

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

RENDIMENTO: 6 porções





MODO DE PREPARO:

Temperar o frango, fritar até dourar, utilizando o óleo, cebola e alho. Junte o arroz com as raspas de pequi, acrescentar água fervente, o sal e deixar cozinhar por 30 minutos. Em seguida, após o cozimento do arroz, junte o requeijão misturando no risoto, salpique o cheiro verde e sirva. Para o requeijão: ferva o leite e depois acrescente o vinagre, mexa rápido e aguarde por 5 minutos. Retire o soro e reserve $\frac{1}{2}$ copo, bata na batedeira a manteiga e o sal juntamente com o soro reservado.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
317	8,70	32,17	17,20	54,03	0,97	2,84	91	1,18	107,35	0,41

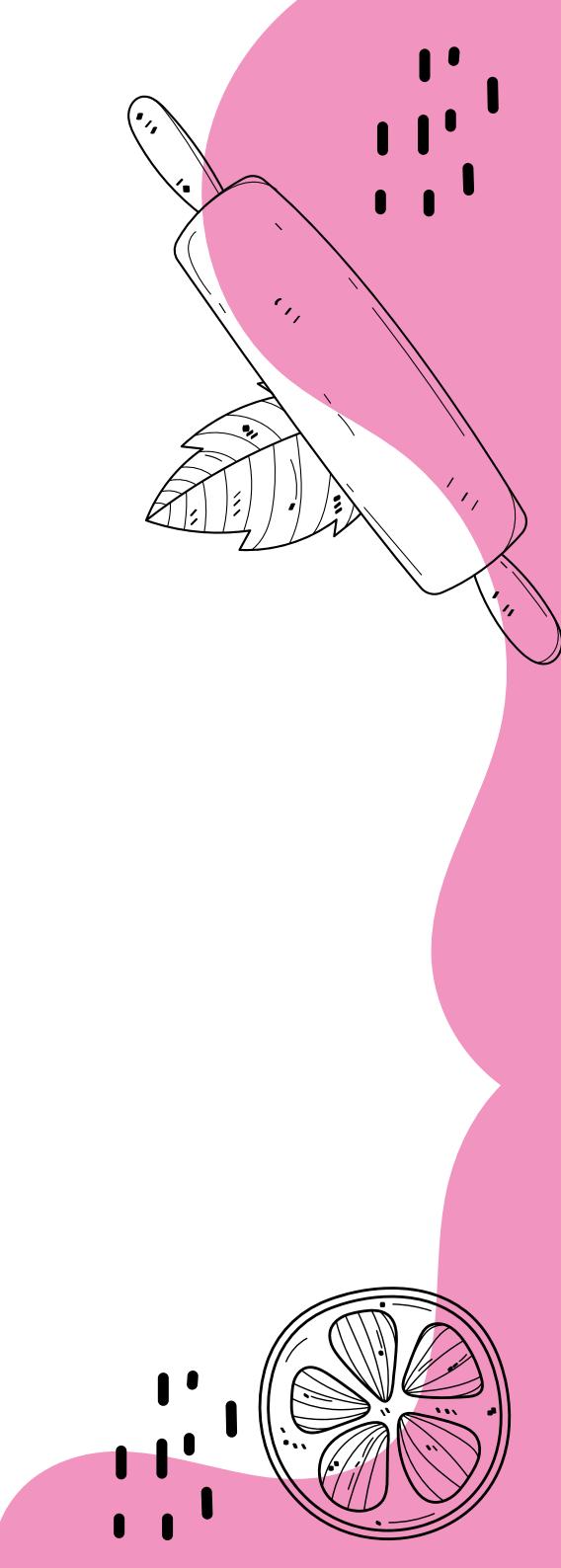
ARROZ BRASILEIRINHO

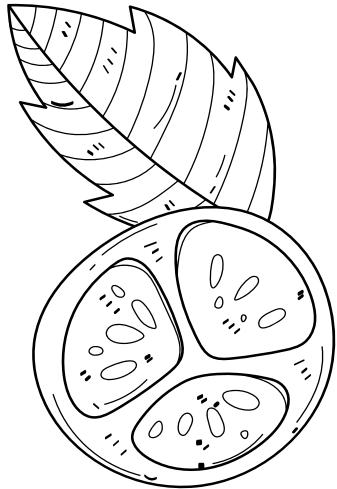
INGREDIENTES:

- 300g de arroz;
- 70g de folhas de cenoura;
- 100g de cebola;
- 3 ovos inteiros;
- 16 mL de óleo/2 colheres de sopa;
- 100g de milho;
- 2 colheres de sopa de manteiga de leite/30 g;
- 1 dente de alho pequeno;
- Sal a gosto;
- 4 copos americanos de água/760 ml.

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

RENDIMENTO: 12 porções





MODO DE PREPARO:

Lave as folhas da cenoura e bata no liquidificador com a água. Use esta água no cozimento do arroz, preparado normalmente. Refogue o milho usando 1 colher de manteiga e 50g de cebola, coloque sal a gosto e reserve. Os ovos mexidos também são feitos separados usando também 1 colher de manteiga e 50g de cebola. Em seguida, depois de tudo pronto, misture o arroz, o milho e os ovos mexidos.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
305,37	9,05	23,74	19,16	17,56	0,90	0,98	140	0,23	23,64	1,01

ARROZ NUTRITIVO

INGREDIENTES:

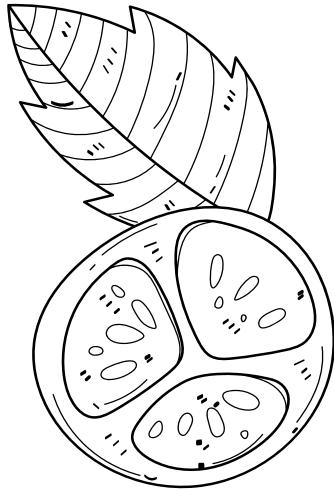
- 2 xícaras de arroz integral;
- 5 xícaras de água ;
- 6 talos de couve ;
- 6 talos de couve-flor ;
- 6 talos de repolho ;
- 6 talos de beterraba ;
- 1 cenoura grande;
- 6 talos de espinafre ;
- 6 talos de nabo ;
- ½ kg de abóbora ou moranga;
- 1 batata-inglesa grande ;
- ½ chuchu ;
- 6 talos de batata-doce ;
- 6 talos de brócolis;
- ½ xícara de cebolinha;

- ½ xícara de salsinha ;
- 3 colheres de sopa cheias/4,5g ;
- 1 cebola de cabeça grande ;
- 3 dentes de alho;
- 3 colheres (sopa) de gergelim com casca;
- Sal a gosto.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora

RENDIMENTO: 10 porções





MODO DE PREPARO:

Levar a água para ferver, colocar o arroz para cozinhar, colocando uma colher de óleo, sal e 1 dente de alho. Refogar o alho, a cebola de cabeça, os temperos verdes, o açafrão, juntar os talos picados, a abóbora, a cenoura, a batata e o chuchu ralados. Deixar cozinhar um pouco para ficarem macios, juntar o arroz quase pronto, misturar bem e deixar mais alguns minutos para terminar de cozinhar tudo junto. Servir em seguida.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
232,20	5,59	50,39	1,85	50,17	0,84	7,42	0,38	47,20	66,50	1,12

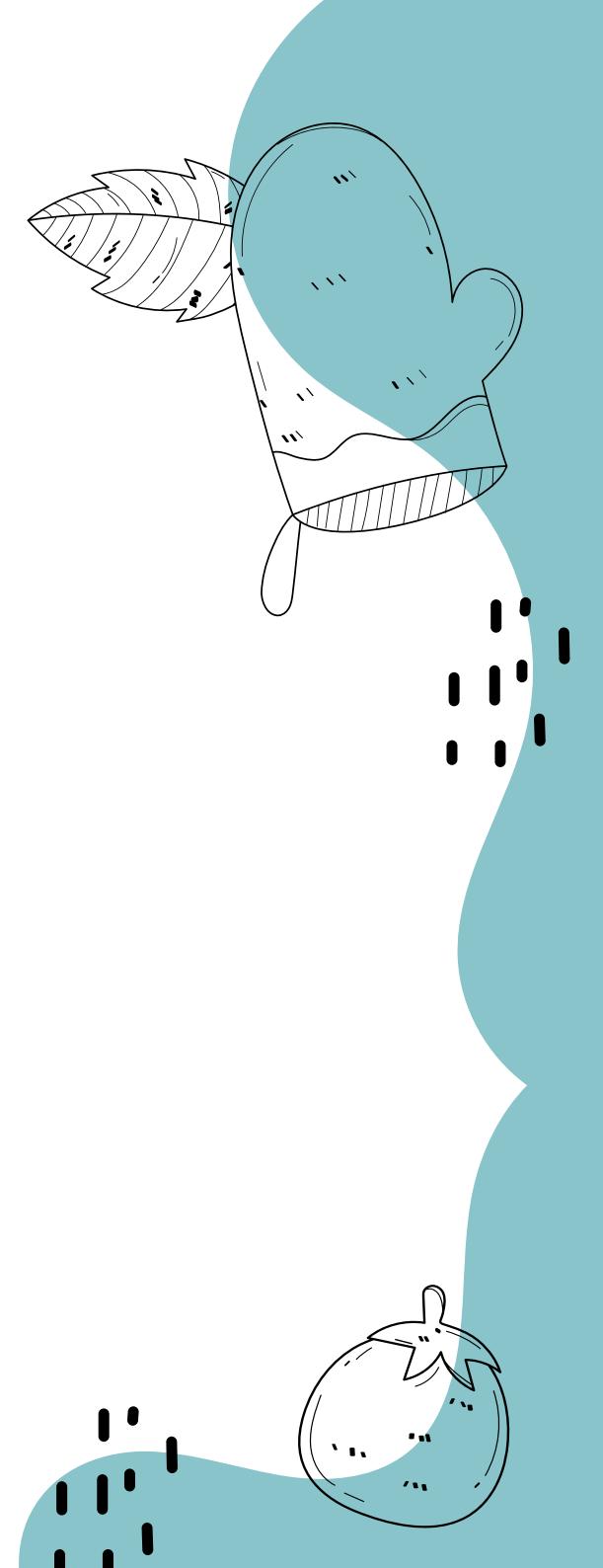
ARROZ QUERO MAIS

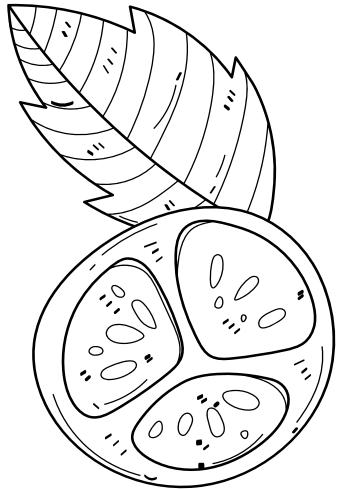
INGREDIENTES:

- 400 g de arroz ;
- 1 dente de alho;
- 1 folha de manjerona ;
- 4 colheres (sopa) de óleo ;
- 125 g de cenoura com talos ;
- 120 g pimentão $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de cebola ;
- 65 g de talos de couve ;
- 65 g de talos de couve-flor ;
- 60 g de talos de salsa ;
- 85 g de talos de beterraba ;
- 115 g de talos de brócolis ;
- 170 g de abobrinha verde ;
- 1 colher (sopa) de margarina ;
- 200 g de frango ;
- 2 xícaras (chá) de maçã;
- sal à gosto.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 10 minutos

RENDIMENTO: 12 porções





MODO DE PREPARO:

Doure uma parte da cebola e o alho, refogue rapidamente o arroz, acrescente a água e o sal. Deixe cozinhar até secar a água e reserve. Depois, derreta a margarina e doure o restante de cebola e acrescente os talos, os demais legumes e o frango. Refogue-os, misturando em seguida ao arroz cozido

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
176,79	6,74	30,85	2,72	20,10	0,62	0,62	1,82	17,73	20,26	0,57

GALINHADA NUTRITIVA

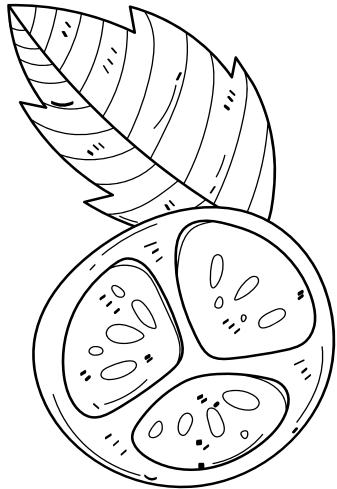
INGREDIENTES:

- 400g de arroz;
- 200g de peito de frango;
- 5g de cebola;
- 1g de sal;
- 50 ml de óleo;
- 40g de açafrão;
- 50g de alho;
- 20g de cheiro verde;
- 40 g de chuchu;
- 35 de abóbora cabotiá ralada;
- 40g de mandioca;
- 40 g de milho in natura.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora

RENDIMENTO: 10 porções





MODO DE PREPARO:

Frite o frango no óleo já temperado no alho e sal até dourar, depois acrescente a cebola e a mandioca picadinho e o milho verde in natura. Posteriormente, acrescente o chuchu picado, a abóbora cabotiá ralada e o arroz mexendo até que fiquem bem refogados. Por último, acrescente a água fervente e deixe cozinhar. Assim que estiver pronto, salpique cheiro verde para decorar e dar sabor ao prato.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
239,86	7,58	38,71	5,89	33,16	0,70	1,48	1,38	5,28	12	0,86

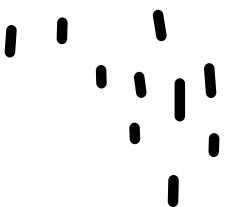
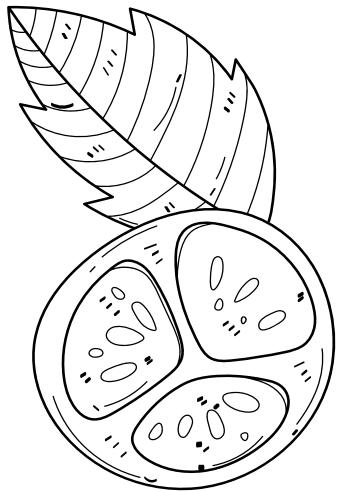
TORTA DE LEGUMES

INGREDIENTES:

- 1 kg de farinha de trigo;
- 28g de fermento químico;
- 400g de carne moída;
- 400g de proteína de soja (PVT);
- 2 dúzias de ovos;
- 400g de tomate;
- 460g de cenoura (com o talo);
- 350g de milho;
- 500ml de água;
- 1g de sal;
- 500g de cebola;
- 3g de cheiro verde;
- 6ml de óleo;
- 800g de abobrinha;
- 800g de chuchu;
- 800g de vagem.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 20 minutos

RENDIMENTO: 35 porções



MODO DE PREPARO:

Desidratar a proteína de soja e reservar. Refogar a carne com os temperos, adicionar a proteína de soja e deixar refogar mais um pouco. Reserve. Lavar bem as verduras, não descascar, tirar a semente do tomate e picar todas bem pequenas. Em um recipiente colocar a proteína de soja, acrescentar todos os ingredientes e misturar bem. Por último colocar a farinha de trigo até formar uma massa homogênea. Experimentar o sal e colocar o fermento químico. Untar o tabuleiro com margarina e colocar a massa. Assar em forno brando até as verduras cozinarem, depois ligue o dourador.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
314,40	16	37,41	11,54	39,34	2,24	4,39	28,05	12,36	54,79	1,86

TORTA PRIMAVERA

(SEM LACTOSE)

INGREDIENTES:

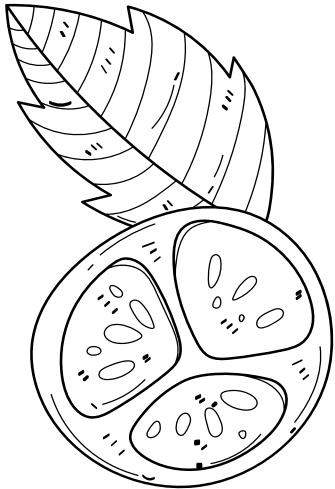
- 4 ovos;
- 190 mL de óleo;
- 300g de farinha de trigo;
- 180g de farinha de arroz
(umedecida com 1 xícara de água fria 1 hora antes de ser usada);
- 16g de gengibre fresco ralado;
- 9g de sal;
- 10g colher de fermento em pó;
- 300 ml de água quente;
- Cebolinha, orégano e/ou salsa a gosto.

INGREDIENTES DO RECHEIO:

- 300g de carne bovina moída;
- 100g de proteína de soja (já hidratada);
- 100g de cebola ralada;
- 100g de brócolis picadinho (talos menores que a flor);
- 100g de milho verde natural;
- 100g de cenoura ralada;
- 50g de beterraba ralada;
- 100g de tomate cereja;
- 100g de cebolinha picadinha;
- 9g de sal;
- 32g de óleo de soja;
- 20g de alho amassado com o sal;
- 8g de gengibre ralado;
- 300ml de água;
- 1/2 colher de sopa de noz moscada ralada;
- Orégano à gosto.

TEMPO DE PREPARO: 2 horas

RENDIMENTO: 50 porções



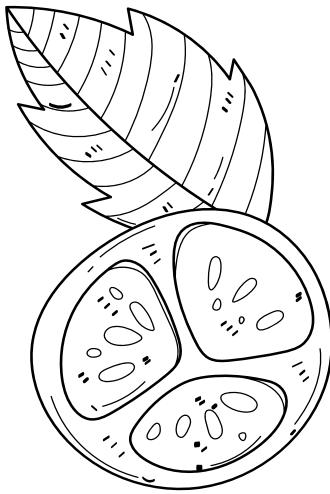
MODO DE PREPARO:

RECHEIO

Em uma panela coloque o óleo para aquecer, quando estiver bem quente acrescente o alho com sal e gengibre, quando dourar acrescente a carne, a noz moscada e a cebola. Refogue bem. Pingue um pouquinho de água na panela de vez em quando para a carne dourar melhor. Quando a carne estiver frita acrescente a beterraba e pouco de água e deixe cozinhar. Ao perceber que a beterraba soltou a tinta na carne, acrescente à panela, a proteína de soja, a parte mais grossa da flor dos brócolis, o milho e refogue mais um pouco mexendo sempre. Coloque um pouco da água e deixe cozinhar por uns 10 minutos com a panela tapada. Em seguida acrescente a cenoura, o brócolis e a cebolinha, mexa e deixe cozinhar de 5 a 8 minutos. Deslique o fogo e deixe a panela tapada enquanto prepara a massa.

MASSA

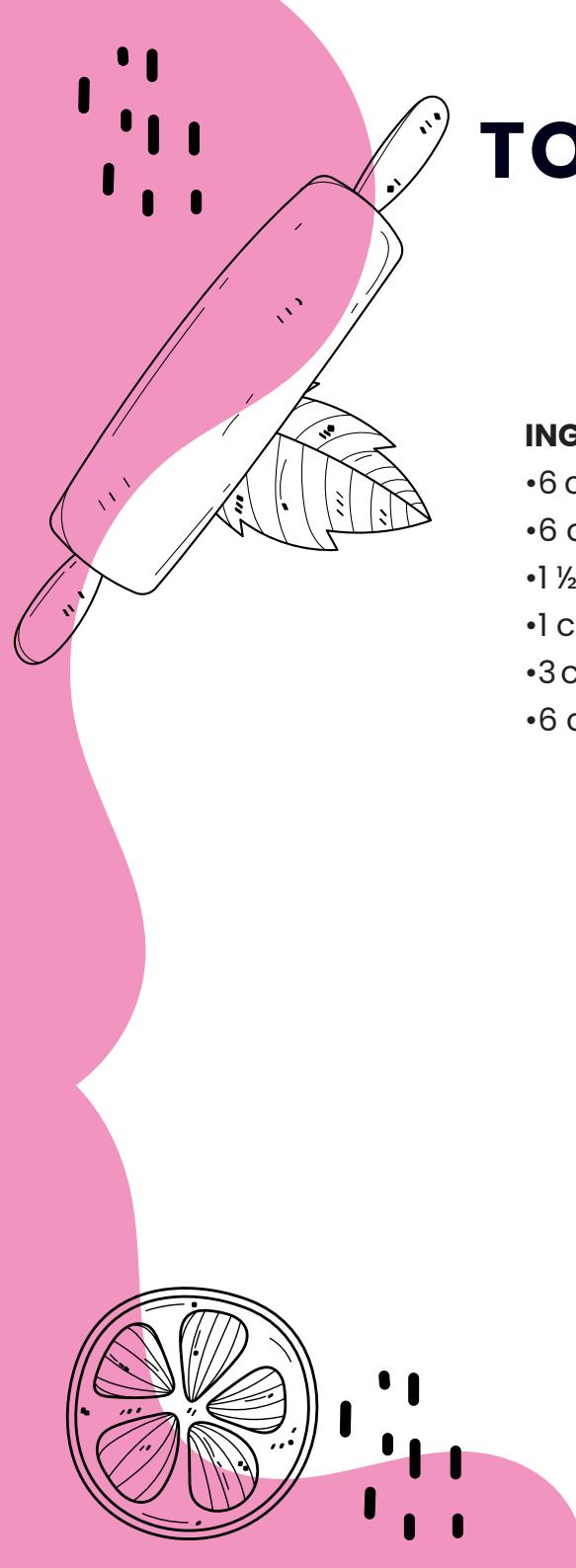
Quebre os ovos em uma vasilha, um a um, e vá colocando no liquidificador. Acrescente o óleo, o cheiro verde, o gengibre e o sal. Bata de 5 a 8 minutos. Acrescente a farinha de arroz e a água quente e bata por 10 minutos. Em seguida acrescente a farinha de trigo e bata mais 5 minutos. Coloque o fermento em pó e bata mais 3 minutos.



MONTAGEM DA TORTA

Unte a forma com óleo e polvilhe trigo, despeje um pouco da massa em uma forma com medidas internas de 40x 29 cm. Coloque metade da massa na forma observando para a massa não ficar muito grossa ou fina demais. Em seguida coloque o recheio sobre a massa bem distribuído e coloque alguns tomates cereja partidos ao meio. Coloque o restante da massa por cima do recheio usando uma colher ou espátula para distribuir bem a massa. Para finalizar monte flores de tomate cereja, para isso rache-os em cruz e fixe-os na massa. Salpique a torta com folhas de orégano picadas ou salsa. Leve ao forno pré-aquecido e asse por 40 minutos em temperatura média. Quando estiver dourada retire do forno, recorte em fatias medindo 4x 5 cm e sirva.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
124,6	3,72	12,93	6,5	11,98	0,90	1,20	08,54	9,12	27,32	2,08



TORTA DE ARROZ COM CARNE DESFIADA E LEGUMES

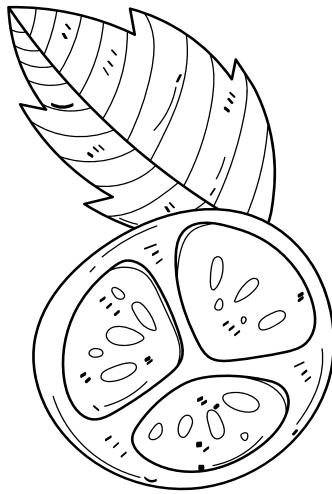
INGREDIENTES MASSA:

- 6 copos americanos de farinha de trigo;
- 6 ovos;
- 1 ½ copos americanos de óleo;
- 1 colher de café de sal;
- 3 colheres de sopa de fermento químico;
- 6 copos americanos de arroz cozido.

INGREDIENTES RECHEIO:

- 1½ kg de carne bovina cozida e desfiada;
- 2 unidades médias de cenoura picada;
- 2 unidades médias de beterraba picada;
- 5 espigas de milho verde;
- 1 colher de sopa de colorau;
- Sal a gosto;
- 2 unidades médias de cebola;
- 3 dentes de alho;
- 1 copo americano de óleo.

TEMPO DE PREPARO: 2 horas
RENDIMENTO: 35 porções



MODO DE PREPARO:

MASSA

Bata todos os ingredientes no liquidificador a adicione por último o fermento.

RECHEIO

Em uma panela coloque a cebola, o alho, o óleo e o colorau para dourar, depois coloque os outros ingredientes e deixe cozinhar.

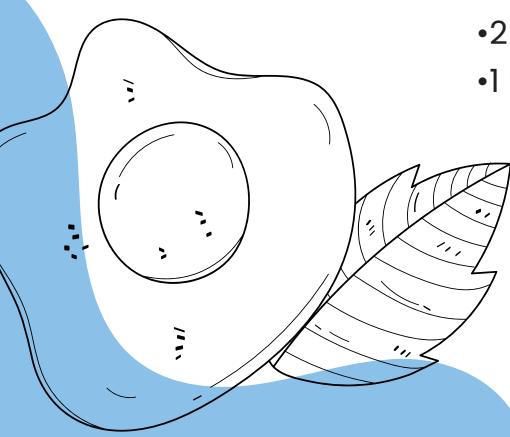
MONTAGEM

Coloque metade da massa em uma forma e deixe pré-assar, depois coloque o recheio, cubra com o restante da massa e leve ao forno quente. A forma deve ser untada.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
359,08	16,26	49,75	9,98	34,89	2,01	2,18	7,97	0,71	14,18	1,52



TORTA ARCO-ÍRIS



INGREDIENTES MASSA:

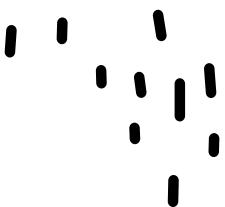
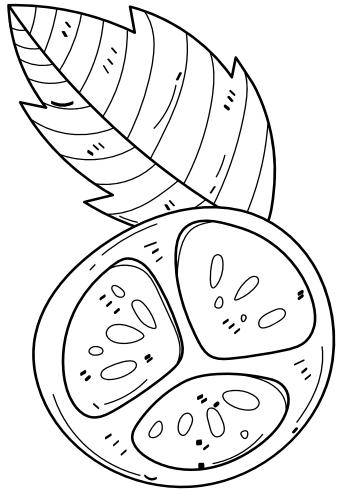
- 3 ovos;
- 3 xícaras de trigo;
- 2 xícaras de leite;
- 3 colheres (sopa) de azeite;
- 1 colher (chá) de sal;
- 1 colher de fermento em pó;
- 1 peito de frango cozido e desfiado;
- 2 maços de cebolinha;
- 1 xícara (chá) de salsinha fresca;
- 1 xícara (chá) de talo de couve;
- 1 xícara (chá) de talo de cenoura;
- 2 cebolas de cabeça;
- 1 xícara de espinafre;
- 2 folhas de louro;
- 1 pacote de orégano;

- 3 tomates;
- 1 batata ralada;
- 2 pimentões;
- 1 beterraba ralada;
- 2 cenouras raladas;
- 3 dentes de alho;
- 1 xícara de milho em grãos;
- 2 xícaras de abobrinha ralada.

CREME BRANCO CASEIRO:

- 2 copos de leite;
- 1 xícara de nata;
- 1 colher de azeite;
- 1 colher (chá) de sal rasa;
- 2 colheres de maisena.

TEMPO DE PREPARO: 2 horas
RENDIMENTO: 35 porções



MODO DE PREPARO:

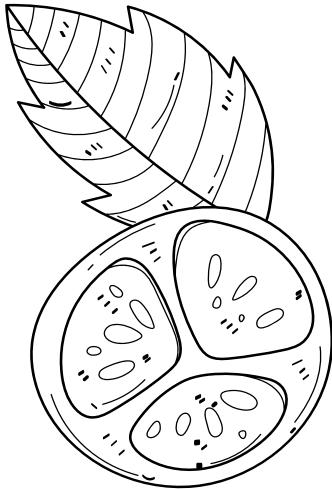
Refogue o frango desfiado com o alho, 1 cebola, 1 maço de cebolinha, louro, coentro, salsinha, espinafre, 2 tomates, cenoura, batata, pimentão e milho. Adicione 3 colheres de azeite. Reserve.

CREME BRANCO

Dissolva a maisena em um pouco de leite. Coloque o restante do leite para ferver com a nata e o azeite, adicione a maisena e mexa o creme até ficar cremoso. Retire do fogo e reserve.

MASSA

Bata no liquidificador os ovos, 3 colheres de óleo, 1 colher rasa de sal, trigo, leite, 1 cebola, 1 maço de cebolinha, os talos, a cenoura, a beterraba, o orégano. Bata por aproximadamente 3 minutos e adicione o fermento.



MONTAGEM DA TORTA

Unte uma forma com manteiga e coloque metade da massa, coloque também metade do recheio. Depois, repita o processo e por último coloque o creme branco. Decore com rodelas de tomate e pimentão, salpicando em seguida orégano. Coloque em forno pré-aquecido. Deixe esfriar depois de assada para adquirir consistência firme.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
155,16	10,23	19,11	5,61	58,81	1,10	7,52	57,43	23,28	263,99	6,71

TORTA DE ARROZ

INGREDIENTES MASSA:

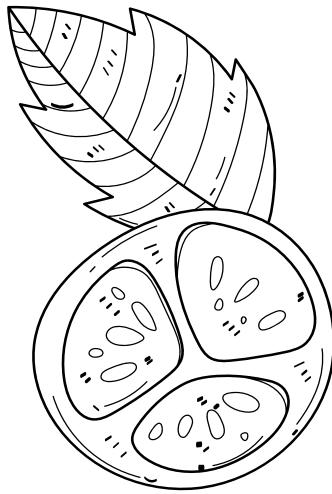
- 2 $\frac{1}{2}$ xícaras de arroz ;
- 3 ovos ;
- 1 copo de leite ;
- $\frac{1}{2}$ copo de óleo ;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- Sal a gosto;
- Orégano;
- 1 colher (chá).

INGREDIENTES RECHEIO:

- 1 colher (café) de pimenta do reino;
- 200 g de carne moída ;
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de queijo ;
- 1 tomate médio ;
- $\frac{1}{2}$ xícara de ervilha ;
- $\frac{1}{2}$ xícara de milho verde;
- Sal a gosto.

TEMPO DE PREPARO: 50 minutos.

RENDIMENTO: 21 porções.



MODO DE PREPARO:

MASSA

Bata no liquidificador todos os ingredientes e reserve.

RECHEIO

Refogue a carne moída, acrescente os demais ingredientes.

MONTAGEM DA TORTA

Em uma forma untada coloque metade da massa e sobre ela o recheio, cubra com o restante da massa e leve para assar por aproximadamente 30 minutos.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
129,13	4,76	9,23	8,09	8,20	0,95	0,38	7,01	1,26	41,83	0,40

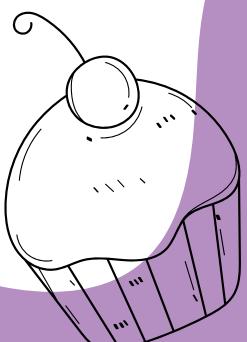
TORTA DE MANDIOCA

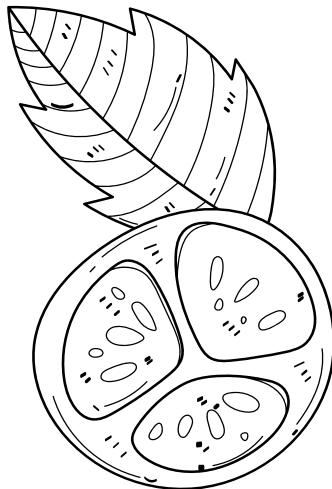
INGREDIENTES:

- 1,5 kg de mandioca cozida e amassada;
- 1 xícara de leite ;
- 1 xícara de manteiga ou creme de leite;
- 1 maço de espinafre;
- $\frac{1}{2}$ kg de moranga ralada;
- 2 dentes de alho;
- 1 cebola média;
- $\frac{1}{2}$ kg de carne moída;
- Cheiro verde a gosto;
- Sal a gosto.

TEMPO DE PREPARO: 2 horas

RENDIMENTO: 28 porções





MODO DE PREPARO:

Amasse bem a mandioca com o leite, a água e a manteiga e salgue. Acrescente a nata e reserve. Faça separadamente um refogado da moranga, e outro do espinafre. Reserve. Doure a cebola e o alho, logo acrescente a carne moída e deixe fritar.

MONTAGEM

Monte numa forma, em camadas, primeiro o purê de mandioca, a moranga refogada, o espinafre refogado e a carne moída. Por último, uma camada de purê de mandioca. Se desejar polvilhe com queijo ralado e leve ao fogo até dourar cerca de 15 minutos.

Observação: o espinafre poderá ser substituído pelo repolho e a moranga ser substituída pela cenoura.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
140,71	5,81	20,55	3,97	28,12	1,60	1,53	20,25	11,48	15,00	0,69

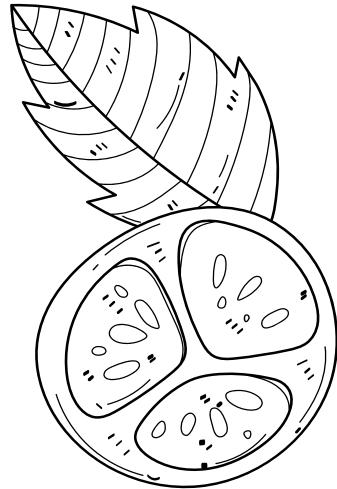
LASANHA DE CARNE DE SOL

INGREDIENTES:

- 1 kg de carne de sol;
- 1 kg de mandioca;
- 250 ml de leite de coco;
- 300 g de creme de leite;
- 500g de muçarela;
- 500 g de catupiry.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora

RENDIMENTO: 25 porções



MODO DE PREPARO:

Cozinhar a carne de sol na panela de pressão até o ponto de desfiar. Bata a água do cozimento no liquidificador com a mandioca cozida, o leite de coco e o creme de leite, até formar um creme bem firme; em seguida faça uma camada de creme da mandioca, uma camada da carne desfiada, uma de muçarela e catupiry, até finalizar, em seguida leve ao forno para gratinar.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
267,68	13,65	10,71	18,90	23,54	2,98	0,54	71,04	4,12	241,04	0,69

LASANHA COLORIDA DE LEGUMES

INGREDIENTES MASSA:

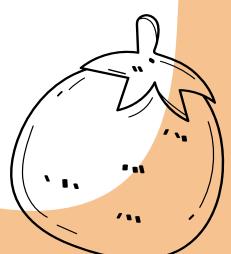
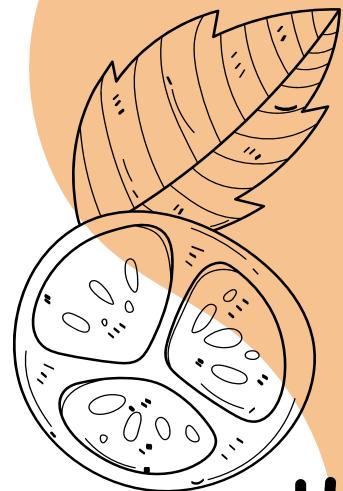
- 3 ovos ;
- 500 gramas de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de óleo;
- 300 gramas de beterraba cozida;
- 300 gramas de cenoura cozida;
- 300 gramas de espinafre cozido.

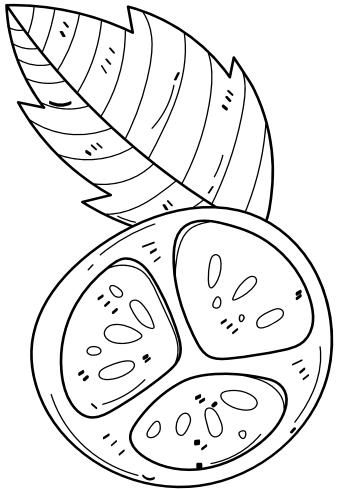
MOLHO:

- 2 colheres (sopa) de manteiga (20g);
- ½ colher de óleo (8 ml);
- 1 cebola média ralada (50g);
- 1 colher (sobremesa) de noz-moscada (10g);
- 3 copos de leite (500 ml);
- 3 colheres (sopa) de amido de milho (50g);
- 1 colher (sopa) de sal (20g);
- 300 gramas de couve-flor cozida;
- 300 gramas de cenoura picada em cubinhos;
- 200 gramas de milho;
- 200 gramas de ervilha;
- 200 gramas de brócolis.

TEMPO DE PREPARO: 2 horas e 30 minutos

RENDIMENTO: 16 porções





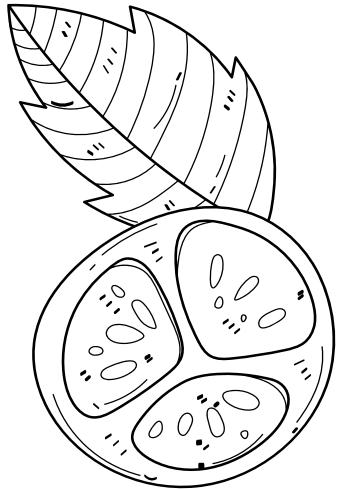
MODO DE PREPARO:

MASSA

Coloque a farinha, os ovos e o óleo numa bacia e misture bem até dar ponto. Divida a massa em três partes iguais. À parte bata no liquidificador a beterraba com um pouco de água e acrescente a uma das partes da massa. Fazer o mesmo procedimento com a cenoura e o espinafre. Acrescente mais farinha de trigo se precisar. Deixe a massa descansar por 1 hora. Abra as massas em tiras bem finas, cozinhe em água bem quente e passe por água fria. Reserve.

MOLHO

Leve ao fogo uma panela com a manteiga, o óleo e a cebola, refogue bem. Acrescente o leite e o amido de milho, junte a noz moscada. Deixe cozinhar até engrossar. Cozinhe a couve-flor, os brócolis e a cenoura. Juntar ao molho a cenoura, a couve-flor, os brócolis, o milho e a ervilha misture bem.



MONTAGEM

- 1^a camada: molho com legumes;
- 2^a camada: massa verde;
- 3^a camada: molho com legumes;
- 4^a camada: massa amarela;
- 5^a camada: molho com legumes;
- 6^a camada: massa vermelha;
- 7^a camada: molho com legumes. Ir alternando as camadas, até acabar com os ingredientes tradicional.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
246,25	10,18	35,98	6,95	49,22	2,80	2,69	35,43	20,09	26,26	0,74

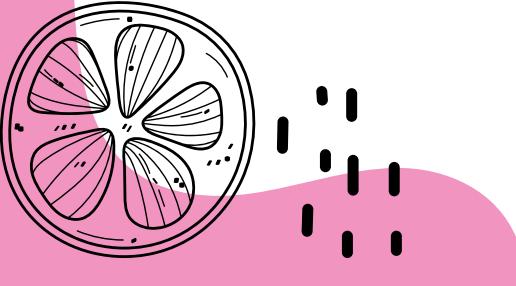


SALADA DE MACARRÃO

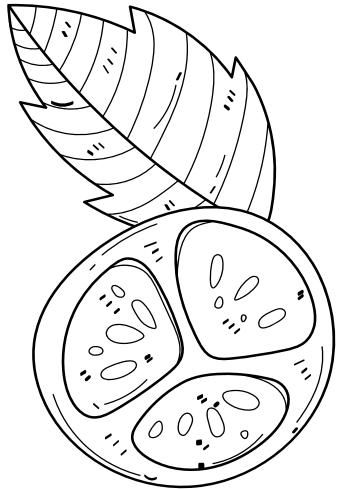


INGREDIENTES:

- 1 kg de macarrão parafuso;
- 500g de peito de frango (desfiado);
- 200g de presunto (cortado em cubos);
- 200g de muçarela (cortada em cubos);
- 200g de ervilha;
- 200g de cenoura (ferventada e cortada em cubos);
- 450g de milho;
- 100g de uvas passas;
- 100g de brócolis (ferventado);
- 16g de azeite.



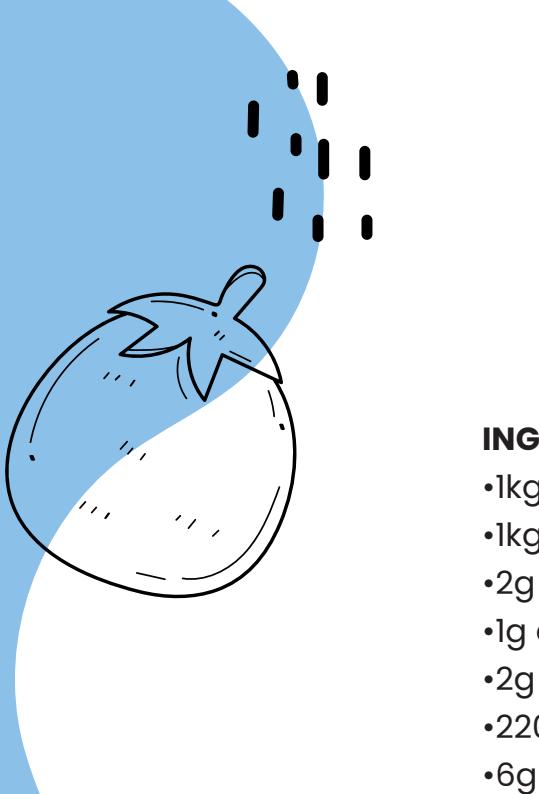
TEMPO DE PREPARO: 30 minutos
RENDIMENTO: 20 porções



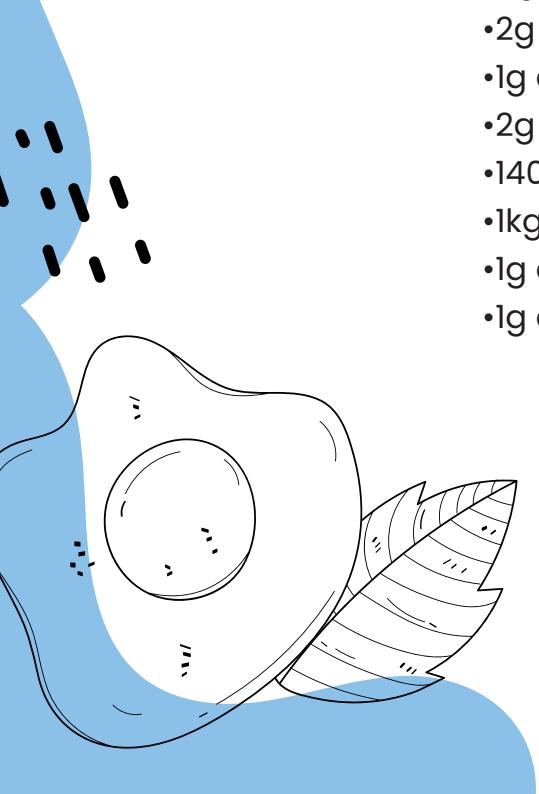
MODO DE PREPARO:

Ferventar o macarrão ao ponto de al dente, escorrer e em seguida acrescentar os ingredientes citados e das formas sugeridas. Por último colocar tempero verde a gosto e as duas colheres de azeite.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
324,64	15,73	48,60	7,35	22,21	1,27	2,66	15,40	2,04	108,79	0,97



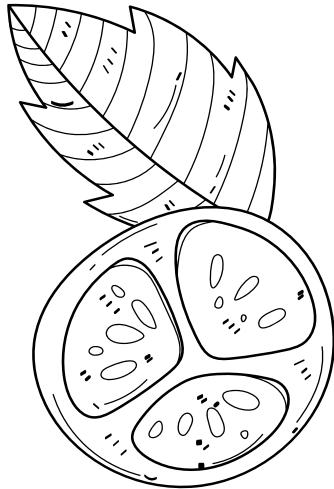
ESCONDIDINHO DE ABÓBORA



INGREDIENTES:

- 1kg de abóbora madura;
- 1kg de peito de frango;
- 2g de alho;
- 1g de alecrim;
- 2g de azeite;
- 220g de cebolas;
- 6g de cheiro verde;
- 2g de colorau;
- 1g de manjericão;
- 2g de manteiga de leite;
- 140ml de leite;
- 1kg de queijo fresco;
- 1g de sal;
- 1g de sálvia.

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos
RENDIMENTO: 20 porções



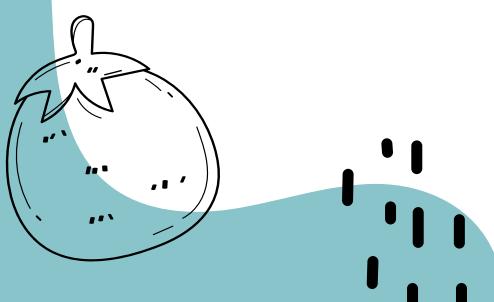
MODO DE PREPARO:

Cozinhe a abóbora em uma panela com água, e em outra cozinhe o frango com temperos para ser desfiado. Depois de cozido e desfiado, faça o molho com o azeite, o colorau e a cebola, em seguida amasse a abóbora já cozida. Para o purê, frite a margarina, a cebola e acrescente o leite até o ponto de purê, rale o queijo no ralinho mais grosso para polvilhar no meio e em cima para gratinar. Unte a forma com manteiga, coloque uma camada do purê de abóbora, depois o molho de frango e uma camada de queijo, outra camada de purê de abóbora e para finalizar salpique queijo por cima. Leve ao forno para gratinar por 30 minutos.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
323,51	27,90	9,99	19,12	35,28	0,93	1,81	121,18	4,66	426,63	1,16



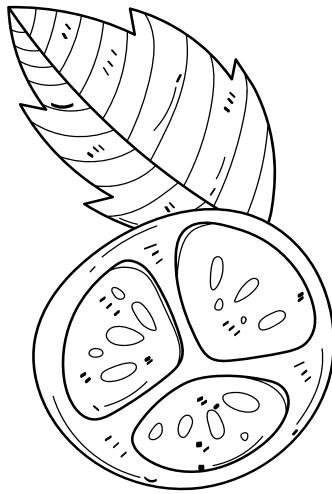
ESCONDIDINHO DE COSTELA



INGREDIENTES:

- 3kg de costela;
- 500g linguiça calabresa;
- 600g de cebola;
- Orégano a gosto;
- Alecrim a gosto;
- 30g de alho fatiado;
- Alho a gosto;
- Sal a gosto;
- 1 rodelas de limão;
- 1 folha de louro;
- 300g de queijo curado ralado;
- 400mL de leite;
- 3kg de mandioca;
- 15g de margarina;
- 400g de tomates maduros picados em cubos;
- Cheiro verde a gosto.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 30 minutos
RENDIMENTO: 15 porções



MODO DE PREPARO:

Coloque na panela de pressão a cebola em rodelas finas e o alho fatiado. Junte a costela já temperada com alho e sal a gosto. Coloque a linguiça inteira sobre a costela e acrescente o alecrim, orégano, a folha de louro e a rodelinha de limão. Cozinhe em fogo baixo por 4 horas. Escorra a gordura, desfie a costela e misture à linguiça amassada. Em uma panela coloque a margarina, os tomates, a cebola, o cheiro verde e as carnes. Deixe o tomate cozinhar e desligue o fogo. Cozinhe a mandioca na água e sal. Bata no liquidificador com a água do cozimento e o leite. Acrescente o queijo ralado. Despeje em uma panela e leve ao fogo para ferver até ficar levemente consistente. Coloque o creme em uma tigela, com a carne ao centro. Salpique cheiro verde.

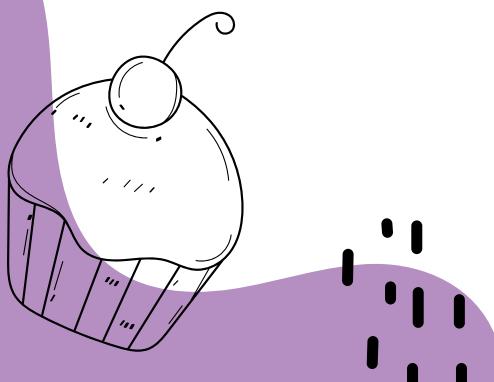
Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
575,15	22,4	33,25	38,95	59,85	3,31	2,49	29,84	21,5	136,98	2,18



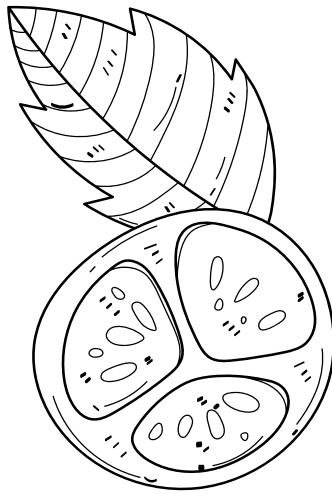
CARNE MOÍDA COM CREME DE ABÓBORA

**INGREDIENTES:**

- 2 dentes de alho;
- 2 cebolas médias picadas;
- 4 colheres de sopa de azeite;
- 1 kg de carne moída (ou linguiça ou carne desfiada à gosto);
- 1 xícara e meia de chá cheia de óleo;
- 1 maço e meio de couve;
- 1 unidade média de abóbora cabotiá/2 kg;
- 3 unidades médias de batata inglesa;
- 1 maço de cheiro verde;
- 1 colher de sopa de sal.



TEMPO DE PREPARO: 40 minutos
RENDIMENTO: 20 porções



MODO DE PREPARO:

Coloque a abóbora com a casca e as sementes em uma panela de pressão e cubra com água, depois que a pressão pegar, deixe por 20 minutos. Cozinhe a batata inglesa (a batata é para dar consistência).

Em uma panela refogue o alho, cebola e coloque a carne e deixe fritar até dourar. Bata no liquidificador até a abobora e a batata se tornar um creme, coloque na panela com a carne e deixe ferver por alguns minutos, sempre mexendo, desligue e coloque a couve (ou rúcula) e o cheiro verde (cebolinha e salsa). Por último acrescente o azeite e mexa bem. Pode ser servida só o creme com torradinha e queijo de minas ralado.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
116	4,93	5,86	8,31	9,62	1,41	1,25	0,40	7,62	658,32	2,55

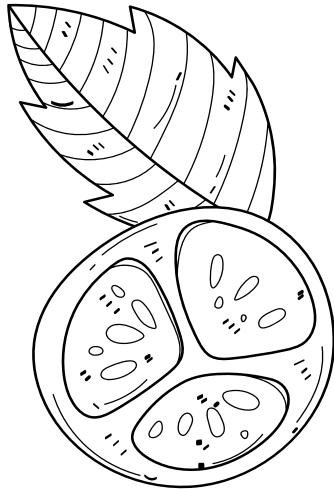


CARNE MOÍDA DE FORNO NUTRITIVA

INGREDIENTES:

- 1 kg de carne moída;
- 3 cenouras;
- 5 batatas;
- 1 abobrinha;
- 1 beterraba;
- 2 folhas de couve com o talo;
- 3 colheres (sopa) de óleo;
- 1 cebola;
- 1 dente de alho;
- 2 colheres (sopa) de colorau;
- Cheiro verde a gosto;
- Orégano a gosto;
- Sal a gosto.

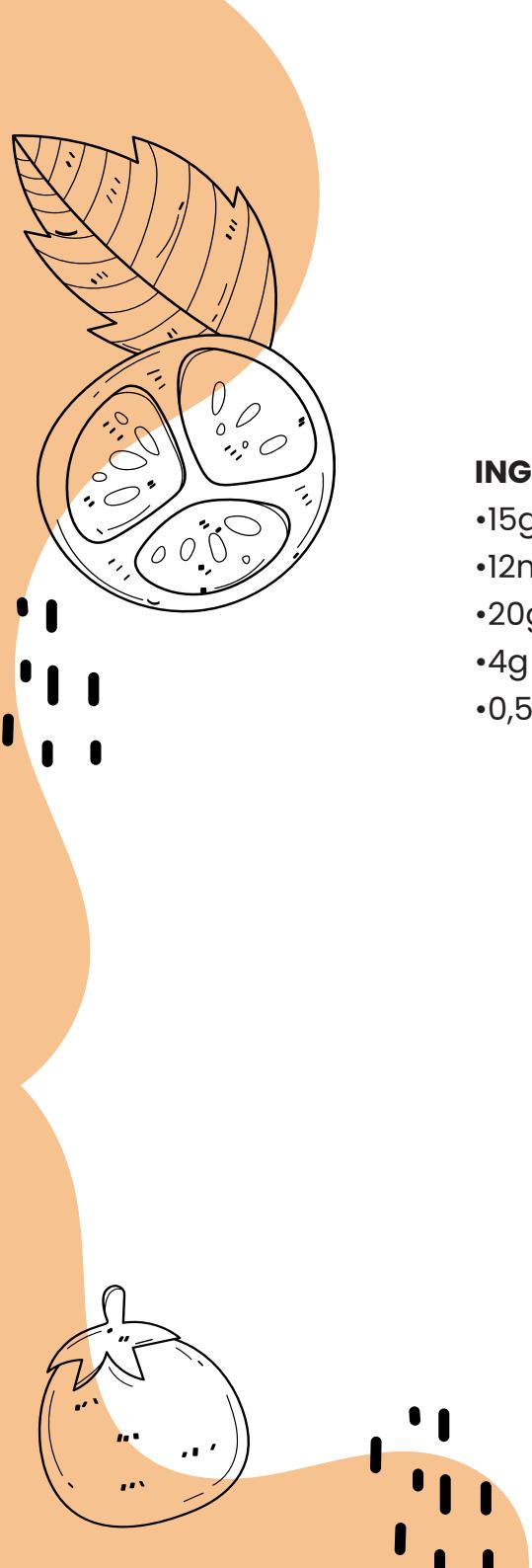
TEMPO DE PREPARO: 1 hora
RENDIMENTO: 10 porções



MODO DE PREPARO:

Em uma panela coloque o óleo e frite o alho e a cebola até dourar. Em seguida coloque a carne e refogue por 20 minutos. Acrescente o colorau, o cheiro verde, o sal, o orégano e a couve com o talo cortado em tiras finas. Refogue por mais 3 minutos e reserve. Em um recipiente rale a abobrinha, a cenoura, a beterraba e a batata. Junte os legumes ralados com a carne moída e misture bem. Em uma forma untada com óleo, coloque a carne moída já misturada com os legumes ralados e leve ao forno médio por 30 minutos.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
338,42	29,68	22,61	14,12	45,90	8,51	3,72	3,45	37,77	36,42	3,72



PANQUECA DE CARNE MOÍDA

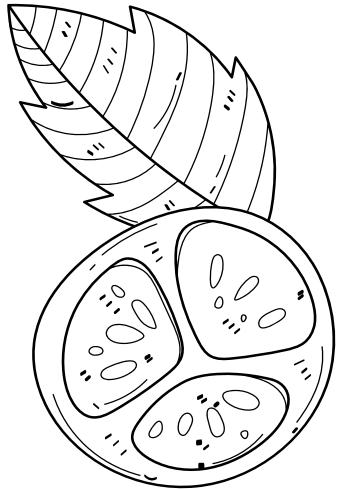
INGREDIENTES MOLHO:

- 15g de farinha de trigo;
- 12ml de leite;
- 20g de ovo;
- 4g de óleo vegetal;
- 0,5g de sal.

INGREDIENTES RECHEIO:

- 0,5g de sal
- 25g de carne bovina moída;
- 10g de creme de leite;
- 5g de extrato de tomate;
- 4,5g de queijo ralado;
- 1g de alho;
- 30g de tomate;
- 6,5g de cebola.

TEMPO DE PREPARO: 35 minutos
RENDIMENTO: 1 porção



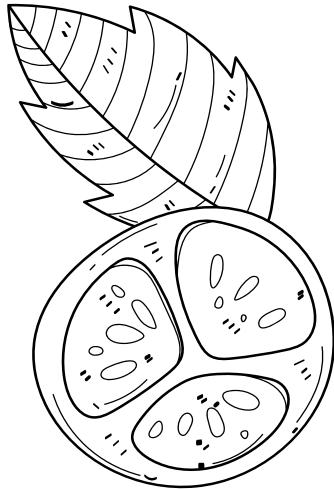
MODO DE PREPARO:

MASSA

Bater no liquidificador os ovos, leite, óleo e acrescentar a farinha de trigo aos poucos. Após acrescentar toda a farinha de trigo, adicionar o sal. Misturar a massa até obter consistência cremosa. Espalhar óleo pela frigideira e despejar uma concha de massa. Fazer movimentos circulares para espalhar a massa por toda a frigideira. Esperar a massa soltar do fundo e a vire para fritar do outro lado.

RECHEIO

Dourar a cebola com óleo e acrescentar a carne. Deixar cozinhar até que o suco da água evapore, diminuir o fogo e tampar. Acrescentar o tomate picado e tampar novamente. Deixar cozinhar por mais 3 minutos e misturar. Acrescentar o extrato de tomate e temperos. Deixar cozinhar por mais 10 minutos. Desligar fogo assim que o molho engrossar. Deixar o molho esfriar, acrescentar o creme de leite e misturar bem. Quando estiver bem homogêneo, leve novamente ao fogo e deixar cozinhar em fogo baixo por mais 5 minutos.



MONTAGEM

Recheiar a panqueca com uma porção de carne refogada. Repetir o processo em todas as panquecas. Dispor as panquecas já prontas no refratário e despejar sobre elas o molho. Polvilhar queijo ralado sobre as panquecas. Levar ao forno para gratinar por aproximadamente 20 minutos.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
347,1800	19,7540	23,7020	19,2190	39,85	3,497	1,042	73,90	7,589	323,07	1,417

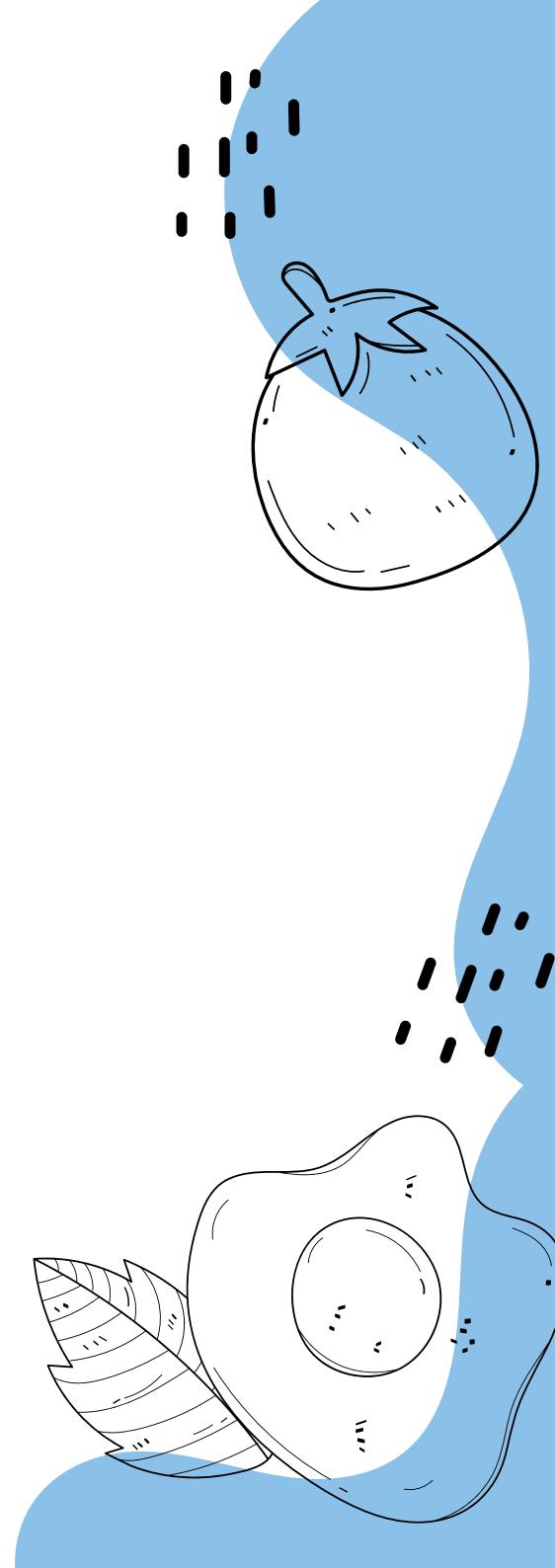
HAMBÚRGUER DE CARNE MOÍDA

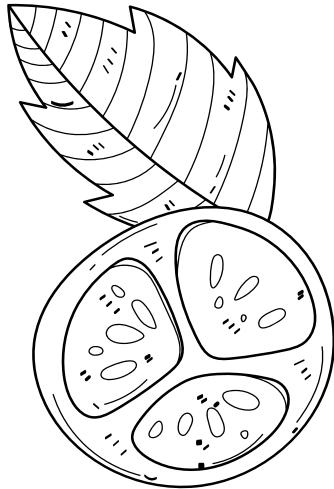
INGREDIENTES:

- 4g de óleo vegetal;
- 1g de sal;
- 6,5g de cebola;
- 1g de alho;
- 2g de manteiga;
- 2g de cheiro verde;
- 10g de creme de leite;
- 25g de carne bovina moída;
- Orégano a gosto.

TEMPO DE PREPARO: 20 minutos

RENDIMENTO: 1 porção





MODO DE PREPARO:

Fazer um creme de cebola, refogar a cebola na manteiga até dourar e depois bater no liquidificador com o creme de leite até triturar bem. Misturar em uma tigela todos os outros ingredientes. Amassar bem e formar bolinhas. Acharas as bolinhas até fazer o formato de hambúrguer. Refogar os hambúrgueres em uma frigideira com um fio de óleo para não grudar. Desligar o fogo. Servir.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
144,54	7,610	4,6035	11,1525	20,13	2,3055	2,409	48,5385	3,465	91,24	2,946

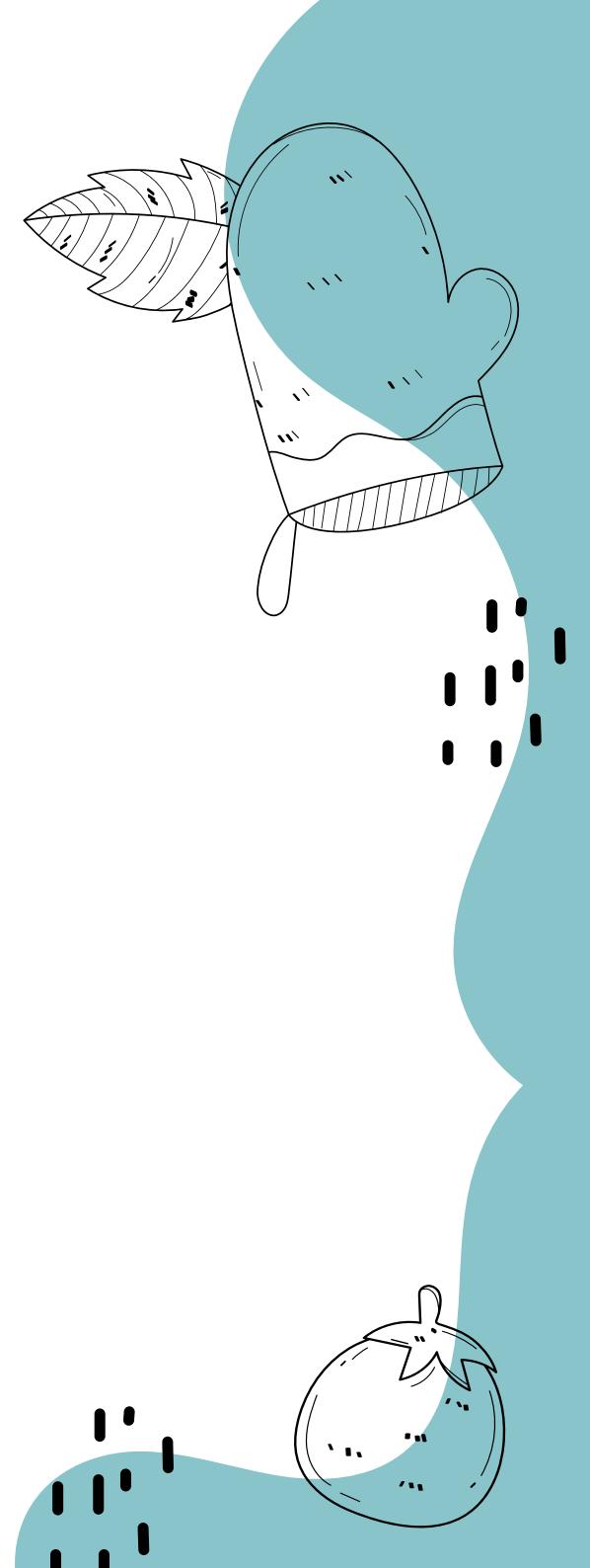
CUSCUZ DE PEIXE

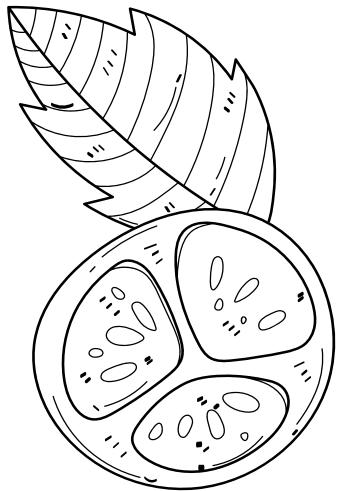
INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de peixe;
- 1 xícara de chá de cenoura;
- 2 dentes de alho;
- 1 xícara de chá de milho;
- 3 colheres de sopa de óleo;
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa de sal;
- 3 L de água;
- 4 xícaras de chá de farinha de rosca;
- 1 xícara de chá de talo de couve;
- 1 xícara de chá de cheiro verde;
- 1 xícara de chá de cebola.

TEMPO DE PREPARO: : 1 hora e 20 minutos

RENDIMENTO: 35 porções





MODO DE PREPARO:

Doure o alho com o óleo, e em seguida refogue o peixe. Junte os legumes, coloque a água e deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos. Após cozidos junte aos poucos a farinha de rosca até formar uma massa firme, desgrudando da panela. Unte uma forma de 24 cm de diâmetro, coloque a massa dentro, leve à geladeira. Depois de frio, desenforme e sirva.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
72,57	2,65	10,31	2,24	9,01	0,22	1,04	0	1,21	7,94	0,77

ROCAMBOLE NUTRITIVO DE PEIXE E BARU

INGREDIENTES MASSA:

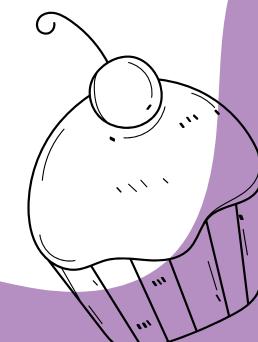
- 800g de peixe sem espinho;
- 1 ovo;
- $\frac{1}{2}$ xícara de baru triturado;
- 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo;
- 3 dentes de alho;
- 1 xícara de proteína de soja (PVT);
- 1 xícara de água;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 cebola média;
- $\frac{1}{2}$ xícara de cheiro verde picado.

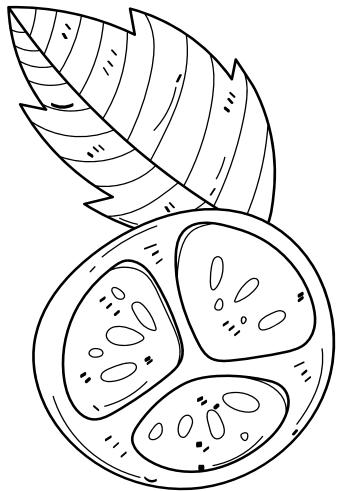
INGREDIENTES RECHEIO:

- 2 cenouras grandes raladas;
- 1 xícara de queijo ralado;
- $\frac{1}{2}$ xícara de baru triturado;
- $\frac{1}{2}$ xícara de cheiro verde;
- 1 colher de café de orégano;
- 1 xícara de milho verde.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 20 minutos

RENDIMENTO: 15 porções





MODO DE PREPARO:

Processar o peixe, a PVT hidratada e a água. Acrescentar a cebola, alho, cheiro verde e o ovo. Após coloque em um vasilhame e acrescente a farinha de trigo e o baru. Coloque sobre o filme plástico. Alise a massa e reserve. Em outra vasilha coloque a cenoura, o queijo, o baru, cheiro verde, orégano, milho e sal (se necessário). Misture bem e coloque sobre a massa. Enrole, leve ao forno a 200°C por 15 minutos no papel filme e depois de retirar o papel filme, levar ao forno por mais 35 minutos.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
209,33	20,2	14,3	7,7	35,15	0,94	1,37	14,7	2,61	98,15	1,37

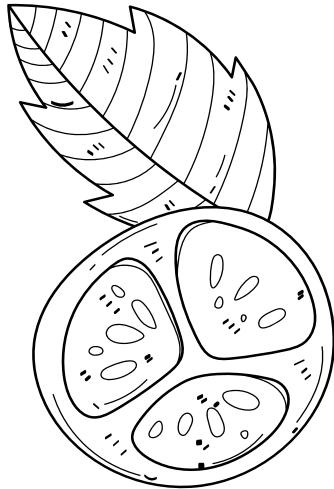


PEIXE AO FORNO

INGREDIENTES:

- 8ml de óleo vegetal;
- 2g de alho;
- 1g de sal;
- 13g de cebola;
- 60g de tomate;
- 4g de cheiro verde;
- 20g de limão;
- 50g de filé de tilápia

TEMPO DE PREPARO: 35 minutos
RENDIMENTO: 1 porção



MODO DE PREPARO:

Colocar os filés de tilápia em um recipiente. Temperar com suco de limão. Adicionar o alho, sal e cebola. Deixar descansar por 10 minutos. Em um refratário que possa ir ao forno regue com óleo, adicionar as rodelas de tomate, por cima, adicionar os filés. Colocar o restante da cebola e tomate por cima, se desejar e o cheiro verde. Envolver o refratário com papel alumínio. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos, depois dos 20 minutos, retirar o papel alumínio e volte ao forno por mais 20 minutos ou até dourar. Servir em seguida.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
434,83	13,2810	5,715	40,9220	10,59	0,143	1,332	0	20,971	10,59	0,205

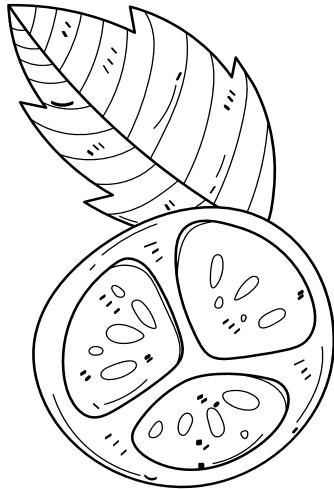
MOQUECA DE PEIXE

INGREDIENTES:

- 4 ml de óleo vegetal;
- 1g de alho;
- 1g de sal;
- 6,5g de cebola;
- 5g de molho de tomate;
- 25g de batata;
- 30g de tomate;
- 2g de cheiro verde;
- 1g de colorau;
- 10ml de limão;
- 8ml de leite de coco;
- 25g de filé de tilápia.

TEMPO DE PREPARO: : minutos

RENDIMENTO: 1 porção



MODO DE PREPARO:

Colocar os filetes de tilápia em um recipiente; Temperar com suco de limão; Adicionar o alho, sal e cebola; Deixar descansar por 10 minutos; Descascar as batatas e cortar em rodelas mais grossas; Forrar o fundo da panela com o óleo e as fatias de batata; Cortar os tomates e cebola em cubinhos e colocar em cima das batatas; Colocar os filetes em camadas e salpicar o sal, o alho e coentro; Acrescentar o extrato de tomate; Acrescentar água até cobrir as batatas e mais "2 dedos"; Colocar o cheiro verde e leite de coco e tampar; Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos; Servir em seguida

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
548,14	8,0210	9,313	55,2365	24,02	0,384	1,747	0	19,254	17,55	0,728

TORTA SABOROSA DE BATATA DOCE COM PEIXE

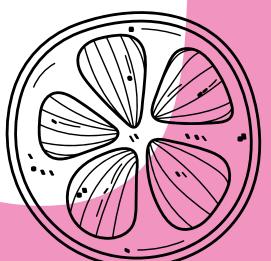
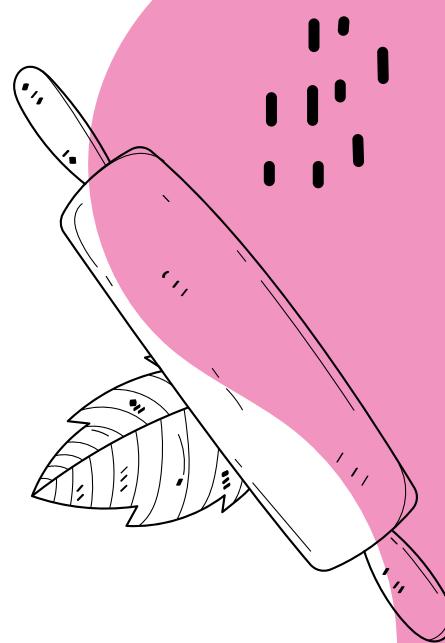
INGREDIENTES:

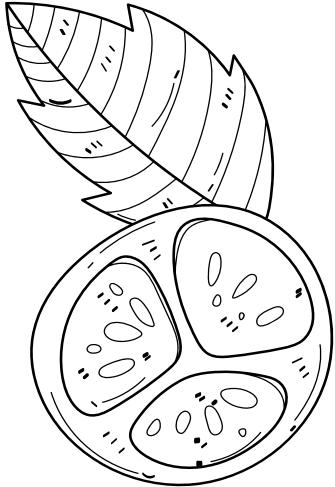
- 4ml de óleo vegetal;
- 1g de sal;
- 1g de alho;
- 6,5 de cebola;
- 25g de batata doce;
- 5g de extrato de tomate;
- 15 de farinha de trigo;
- 2g de margarina;
- 12ml de leite;
- 11g de cenoura;
- 30g de tomate.

- 2g de cheiro verde;
- 4,5g de queijo ralado;
- 10ml de limão;
- 25g de tilápia;
- 2g de fermento em pó;
- Orégano a gosto.

TEMPO DE PREPARO: 55 minutos

RENDIMENTO: 1 porção



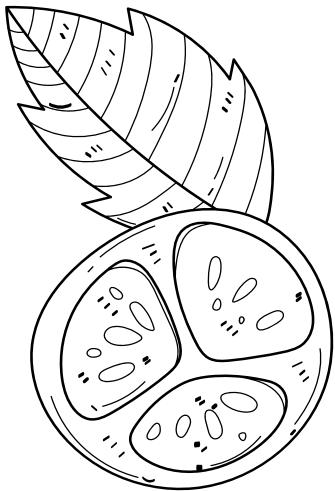


MODO DE PREPARO:

Cortar o filé de peixe em cubos médios. Temperar com suco de limão e sal. Deixar descansar enquanto prepara a massa;

MASSA

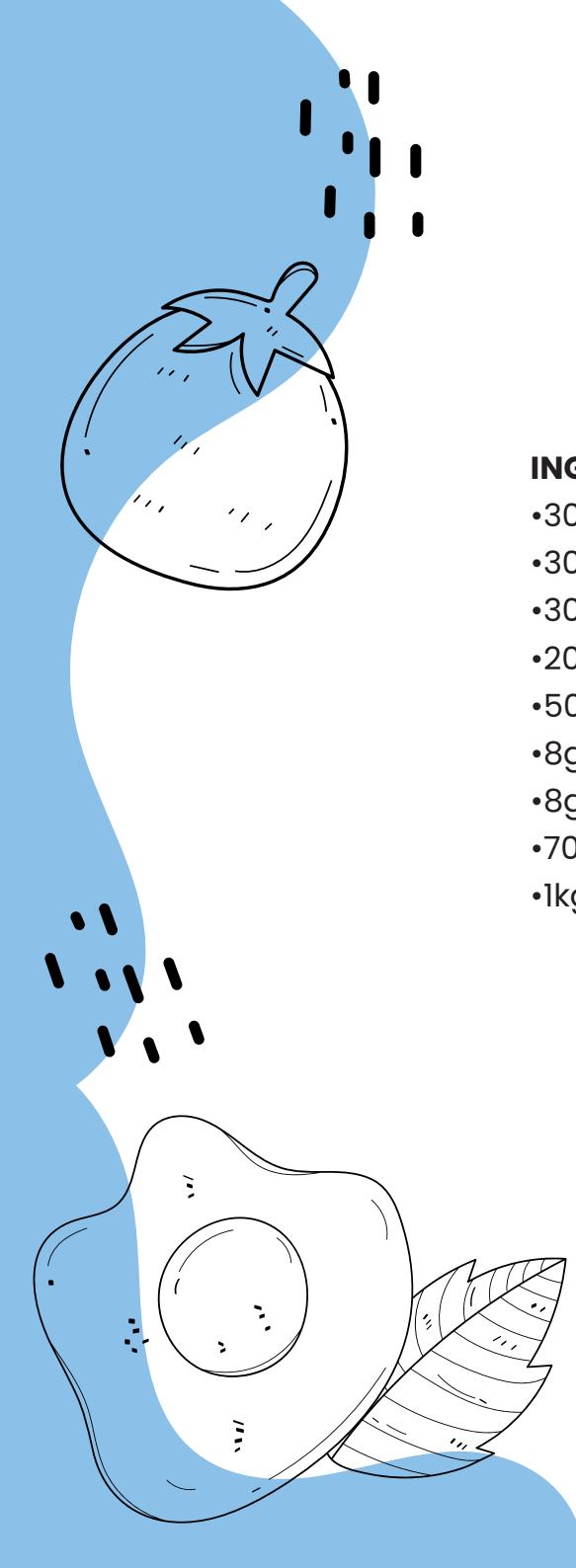
Bater no liquidificador os ovos, margarina, leite, batata doce cozida e espremida, farinha, queijo ralado e sal até obter uma massa homogênea. Acrescentar o fermento, misturar bem e reservar.



RECHEIO

Em uma panela, em fogo médio, aquecer o óleo, fritar o alho e a cebola. Adicionar o peixe e o milho verde e faça um refogado. Acrescentar o molho de tomate, a água, a cenoura ralada, o cheiro verde e deixe cozinhar por 8 minutos. Em uma forma untada e enfarinhada, despejar metade da massa. Distribuir o recheio por cima e acrescentar os tomates cortados em rodelas. Colocar o restante da massa. Polvilhar orégano e queijo ralado. Levar ao forno médio, pré-aquecido, por 35-40 minutos ou até dourar. Deixar amornar e servir.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
486,1410	5,2808	20,6473	44,1993	28,64	0,7045	3,9025	33,3385	24,697	158,3750	2,618600

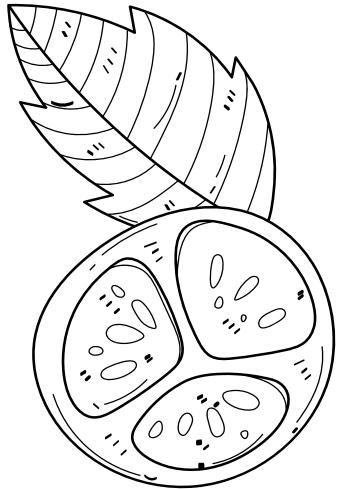


CUSCUZ NUTRITIVO COM LEGUMES E FRANGO

INGREDIENTES:

- 300g de cenoura;
- 300g de batatinha;
- 300g de chuchu com casca;
- 200g de vagem;
- 50 ml de óleo;
- 8g de sal;
- 8g de alho;
- 700g de peito de frango;
- 1kg de milharina.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 20 minutos
RENDIMENTO: 8 porções



MODO DE PREPARO:

Molhe a milharina e reserve. Corte os legumes em pedaços pequenos. Refogue a cenoura primeiro, após os outros temperos junto ao tempero. Frite o frango (em pedaços pequenos) junto aos temperos, acrescente os legumes e milharina. Mexa até que a milharina esteja cozida. Despeje em uma travessa, jogue cheiro verde, corte os ovos em rodelas e coloque por cima.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
236,52	16	25,32	8,24	39,42	0,76	3,45	1,2	14,34	26,73	1,04

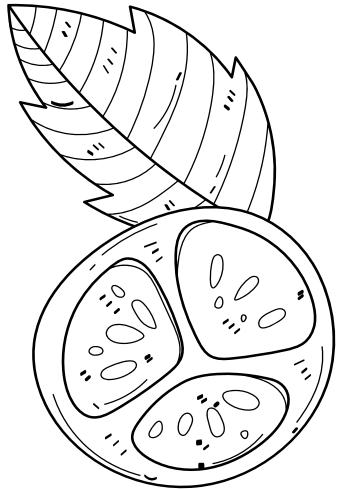


BOLO NUTRITIVO DE FRANGO COM LEGUMES

INGREDIENTES:

- 300g de ovos;
- 1kg de farinha de trigo;
- 1L de leite;
- 7g de fermento químico;
- 2,6g de sal;
- 500g de peito de frango;
- 300g de cenoura;
- 300g de batata inglesa;
- 300g de milho in natura;
- 100g de cheiro verde;
- 100g de cebola;
- 200g de farinha de soja;
- 2,6g de alho;
- 150 ml de óleo.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora
RENDIMENTO: 20 porções



MODO DE PREPARO:

Bata na batedeira os ovos com o leite, acrescentando farinha de trigo, farinha de soja, fermento químico e sal. Cozinhar em água fervente o milho e a cenoura por 5 minutos. Tempere e cozinhe o frango, logo após desfie. Unte a forma com óleo e coloque parte da massa. Em seguida acrescente o peito de frango, cenoura, milho, batata e cheiro verde. Por fim coloque o restante da massa. Asse em forno médio por 45 minutos.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
396,23	19,07	53,57	11,98	64,57	1,52	4,63	22,85	6,28	106,18	2,32



EMPADÃO DE FRANGO COM LEGUMES



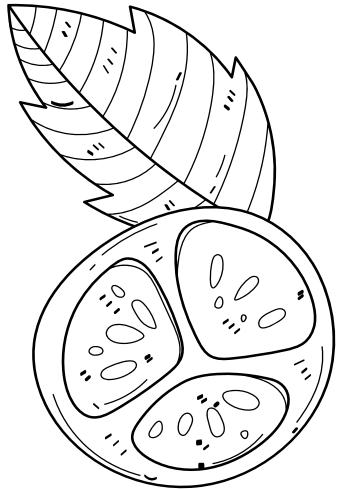
INGREDIENTES MASSA:

- 4 Ovos;
- Leite (200 ml);
- Óleo (125 ml);
- Sal a gosto;
- Cheiro verde a gosto;
- 1 maço de espinafre;
- 2 xícaras de farinha de trigo (400 g);
- 1 colher de fermento em pó.

INGREDIENTES RECHEIO:

- 2 tomates médios;
- Nabo (50 g);
- Cenoura (80 g);
- $\frac{1}{2}$ lata de milho verde;
- $\frac{1}{2}$ lata de ervilha;
- Queijo (150 g);
- Peito de frango (400 g);
- Alho (5 g);
- Cebola (60 g);
- Extrato de tomate (20 g).

TEMPO DE PREPARO: 11 horas e 45 minutos
RENDIMENTO: 25 porções



MODO DE PREPARO:

MASSA

Bater todos os ingredientes no liquidificador e reservar.

RECHEIO

Cozinhar a carne, depois fritá-la com alho, cebola. Quando estiver pronto, acrescentar o extrato de tomate.

Untar e forrar uma forma com a massa, acrescentar a carne e todos os legumes bem picados, espalhe o queijo e o cheiro verde. Cubra com massa e leve ao forno até dourar.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
205,76	8,87	14,68	12,38	16,78	0,67	1,04	12,55	3,73	82,16	0,47

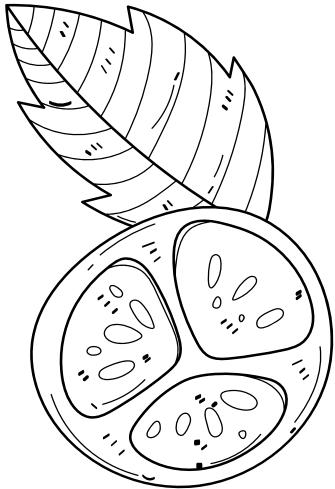


FILÉ DE FRANGO À PIZZAIOL

**INGREDIENTES:**

- 4ml de óleo vegetal;
- 1g de sal;
- 6,5g de cebola;
- 1g de alho;
- 2g de cheiro verde;
- 45g de filé de frango;
- 20g de molho de tomate;
- 30g de tomate;
- 5g de muçarela;
- 2g de azeitonas.

TEMPO DE PREPARO: 45 minutos
RENDIMENTO: 1 porção



MODO DE PREPARO:

Com o frango já disposto em bifes, tempere com sal e com o alho amassado. Aquecer o óleo em uma frigideira. Dispor na frigideira os filés frango, a cebola e deixar cozinhar/grelhar. Depois de dourados adicionar o molho de tomate no centro de cada um e cobrir com rodelas de tomate e azeitonas. Por cima, dispor a fatia de muçarela. Salpicar o cheiro verde. Servir.

OBSERVAÇÃO

A preparação pode ser feita com os filés no forno, em uma assadeira. Dispor os filés um ao lado do outro e levar ao forno pré-aquecido (200 °C) até que comece a dourar, abra o forno e adicione os outros ingredientes por cima (molho de tomate no centro de cada um e cobrir com rodelas de tomate e azeitonas. Por cima, dispor a fatia de muçarela).

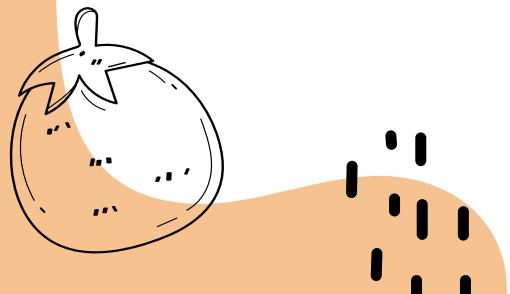
Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
128,91	11,342	7,817	3,566	21,98	0,534	1,286	7,25	8,017	56,58	0,640



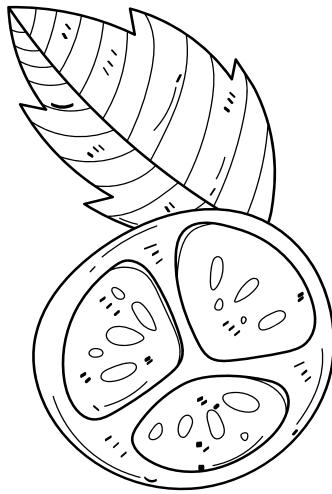
ESTROGONOFÉ DE FRANGO

**INGREDIENTES:**

- 1g de alho;
- 6g de cebola;
- 3ml de óleo vegetal;
- 1g de sal;
- 45g de frango;
- 100g de molho de tomate;
- 36g de creme de leite.



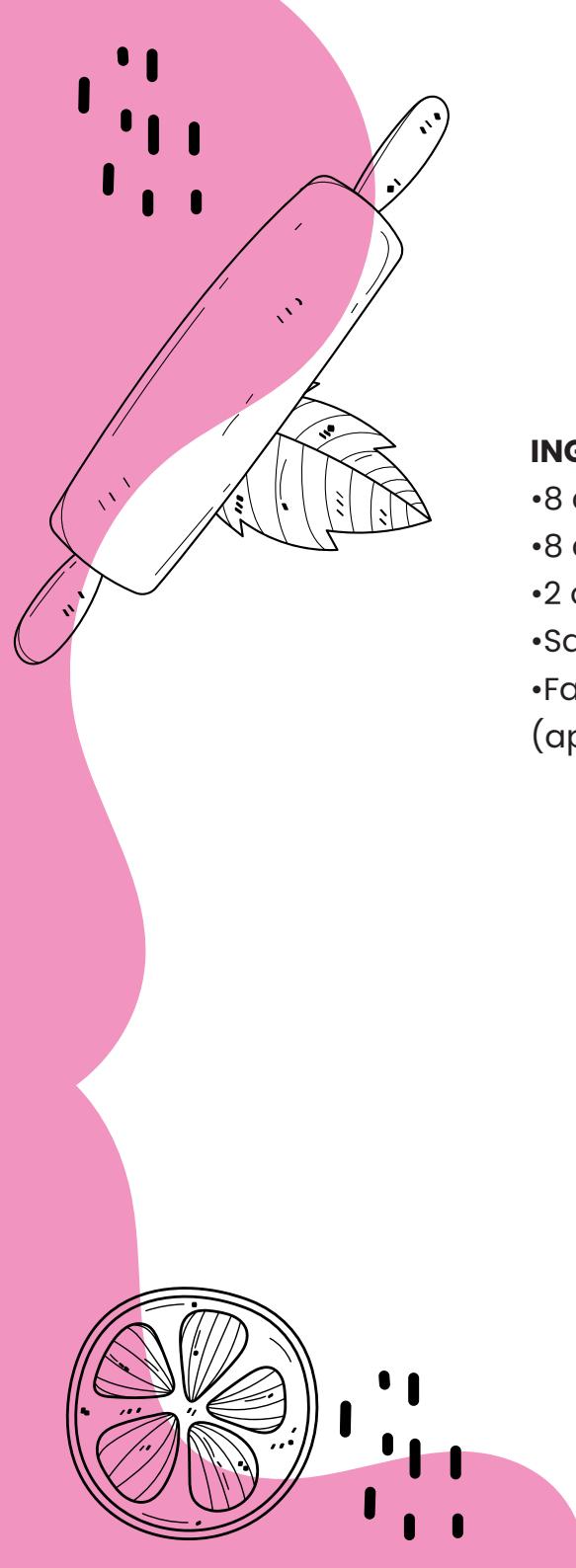
TEMPO DE PREPARO: 20 minutos
RENDIMENTO: 1 porção



MODO DE PREPARO:

Com o frango limpo, pique o frango em cubos, tempere com alho, cebola, sal e reserve. Em uma panela com fogo médio, despeje o óleo de frite o frango até dourar. Acrescente o molho de tomate e mexa até incorporarem. No final, acrescente o creme de leite e misture até o molho se tornar homogêneo e sirva.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
147,55	2,112	10,093	12,008	20,81	0,228	3,275	46,08	2,982	42,86	1,728



EMPADÃO DE BRÓCOLIS COM LEGUMES

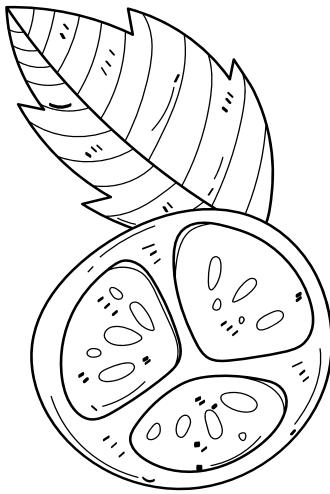
INGREDIENTES MASSA:

- 8 colheres de margarina;
- 8 colheres de leite;
- 2 ovos;
- Sal a gosto;
- Farinha de trigo até dar ponto (aproximadamente 500 g).

INGREDIENTES RECHEIO:

- 4 tomates médios;
- 1 cebola grande;
- 2 maços de brócolis;
- 4 batatas grandes;
- 1 lata de milho verde;
- 1 lata de ervilha;
- 2 cenouras;
- 3 dentes de alho;
- 250 gramas de carne moída;
- Cebolinha e salsinha a gosto (aproximadamente 50 g).

TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 30 minutos
RENDIMENTO: 20 porção



MODO DE PREPARO:

MASSA

Misturar somente 07 colheres de margarina e o leite. Aos poucos ir colocando a farinha de trigo e amassar até soltar das mãos (o mesmo ponto da massa de empadinha). Abrir a massa e reservar.

RECHEIO

Em uma panela fritar a carne moída em uma colher de margarina, juntando a cebola e o alho. Em seguida, coloque os legumes picados em cubos e deixe cozinhar com um pouco de água (aproximadamente 1 copo). Cuidado para não deixar muita umidade no recheio.

EMPADÃO

Unte uma forma e forre com uma camada de massa, coloque o recheio, mas não deixe umedecer muito. Cobrir com o restante da massa e pincelar com as gemas dos ovos. Levar ao forno médio por 45 minutos.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
220,03	9,26	33,54	5,92	29,89	1,65	2,27	23,81	31,82	21,22	1,17

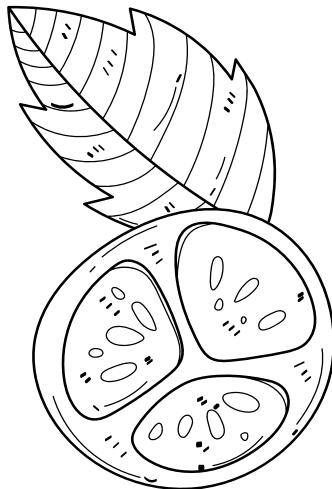


FEIJOADA DE LEGUMES

**INGREDIENTES:**

- 2 xícaras cheias de feijão preto (250 g);
- 1 unidade pequena de cenoura (90 g);
- 1 colher (sopa) cheia de nabo (30 g);
- 3 buquês de brócolis (50 g);
- 2 colheres (sopa) de acelga (30 g);
- 2 colheres (sopa) cheias de pimentão vermelho (20 g);
- 3 colheres (sopa) cheias de pimentão verde (30 g);
- 2 colheres (sopa) de chuchu (65 g);
- 1 colher (sopa) cheia de abobrinha (30 g);
- 2 colheres (sopa) de folha de cenoura (30 g);
- $\frac{1}{2}$ unidade média de cebola (50g);
- 2 dentes de alho (10g);
- 2 colheres (sopa) cheias de cheiro verde (20g);
- 2 colheres (sopa) de óleo (24ml);
- 1 colher (sopa) cheia de sal (19g).

TEMPO DE PREPARO: 2 horas
RENDIMENTO: 18 porções



MODO DE PREPARO:

Cozinhe o feijão até ficar macio, tempere com ervas e cheiro verde a gosto. Os legumes devem ser cortados em forma peculiar: pedaços grandes, sendo alguns na diagonal, de maneira que lembrem os componentes de uma feijoada tradicional. Podem ser cozidos separadamente a vapor, depois acrescentados ao feijão cozido e temperado.

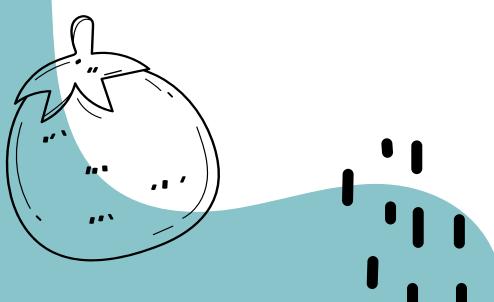
Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
63,05	3,30	9,51	1,52	28,07	0,44	3,50	0	5,25	19,96	0,96



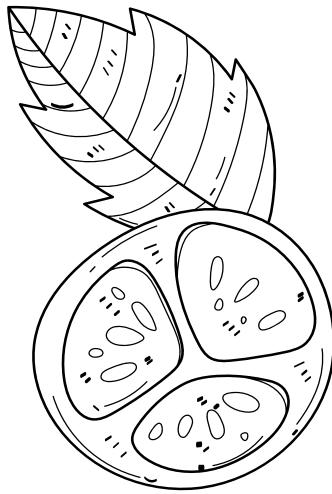
PICADINHO DE MANDIOCA

**INGREDIENTES:**

- 3 mandiocas médias;
- 1 kg de frango;
- 3 cenouras raladas;
- 2 espigas de milho cortado;
- 1 cebola picada;
- 1 tomate picado;
- 2 colheres de colorau;
- 1 xícara de tempero verde;
- Sal e pimenta a gosto.



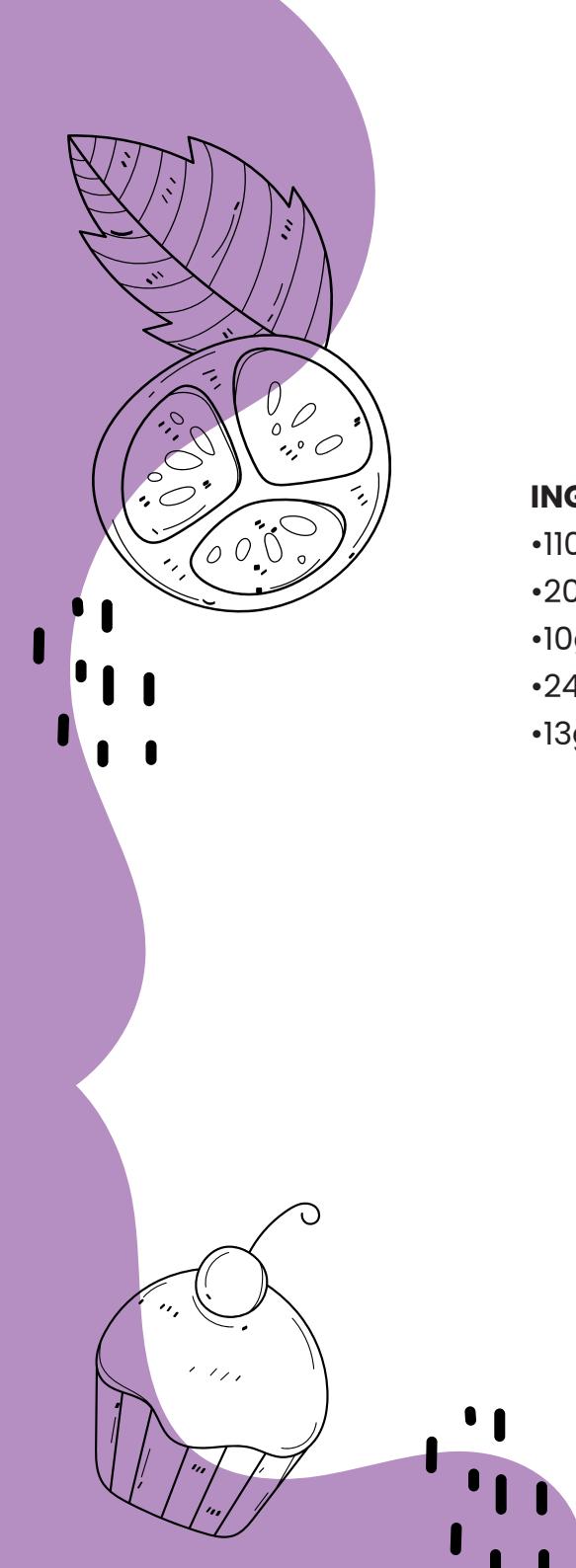
TEMPO DE PREPARO: 2 horas e 20 minutos
RENDIMENTO: 12 porções



MODO DE PREPARO:

Frite o frango e os demais ingredientes. Faça o molho e acrescente a mandioca para cozinhar junto com o molho. Por último acrescente o tempero verde. Acompanhe com arroz branco e saladas.

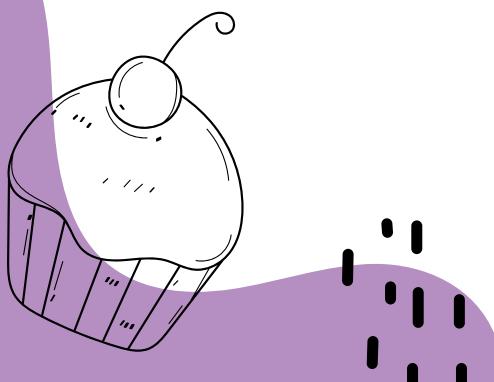
Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
285,39	18,59	14,92	16,95	40,25	1,12	2,01	6,23	5,62	10,02	0,79



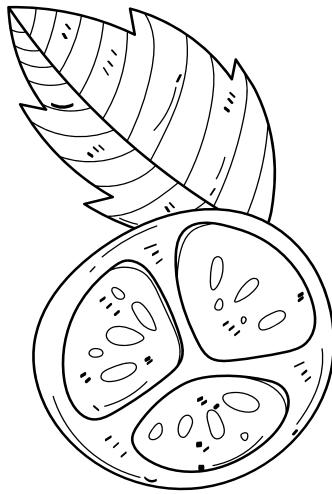
SUFLÊ DE CENOURA

**INGREDIENTES:**

- 110g de cenoura;
- 20g de ovo;
- 10g de queijo ralado;
- 24 L de leite;
- 13g de cebola.



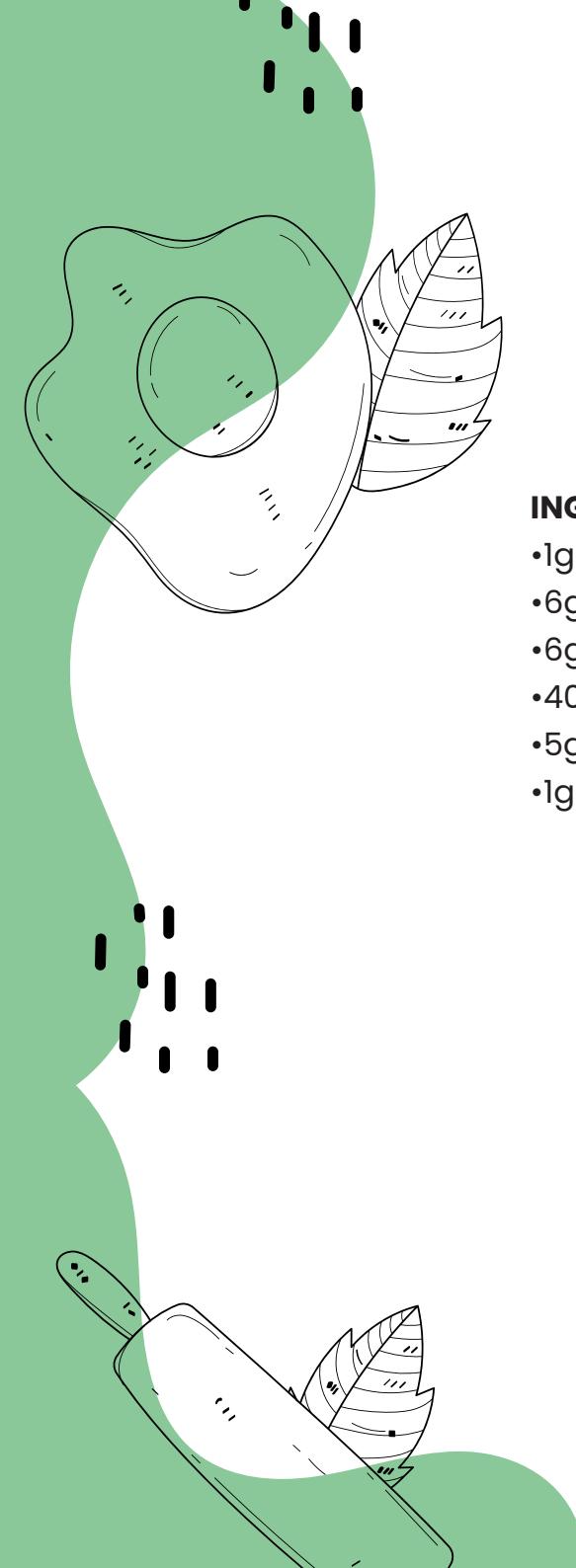
TEMPO DE PREPARO: 2 horas e 20 minutos
RENDIMENTO: 1 porção



MODO DE PREPARO:

Cozinhe a cenoura e bata no liquidificador com a gema, o queijo, a cebola e o leite; Bata as claras em neve e as incorpore delicadamente com a mistura de cenoura. Transfira o conteúdo para um recipiente untado com margarina ou óleo vegetal e leve para assar em forno pré-aquecido a 180° até que esteja dourado. Espere resfriar um pouco e sirva

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
705,1200	39,4940	52,2150	37,7310	107,46	4,686	0,396	232,40	0,611	1339,42	0,396

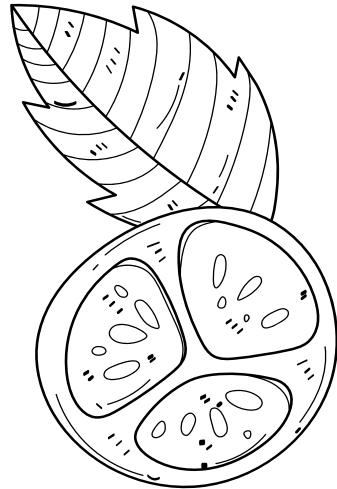


VIRADO DE LEGUMES

**INGREDIENTES:**

- 1g de alho;
- 6g de cebola;
- 6g de farinha de mandioca;
- 40g de feijão;
- 5g de óleo de soja;
- 1g de sal.

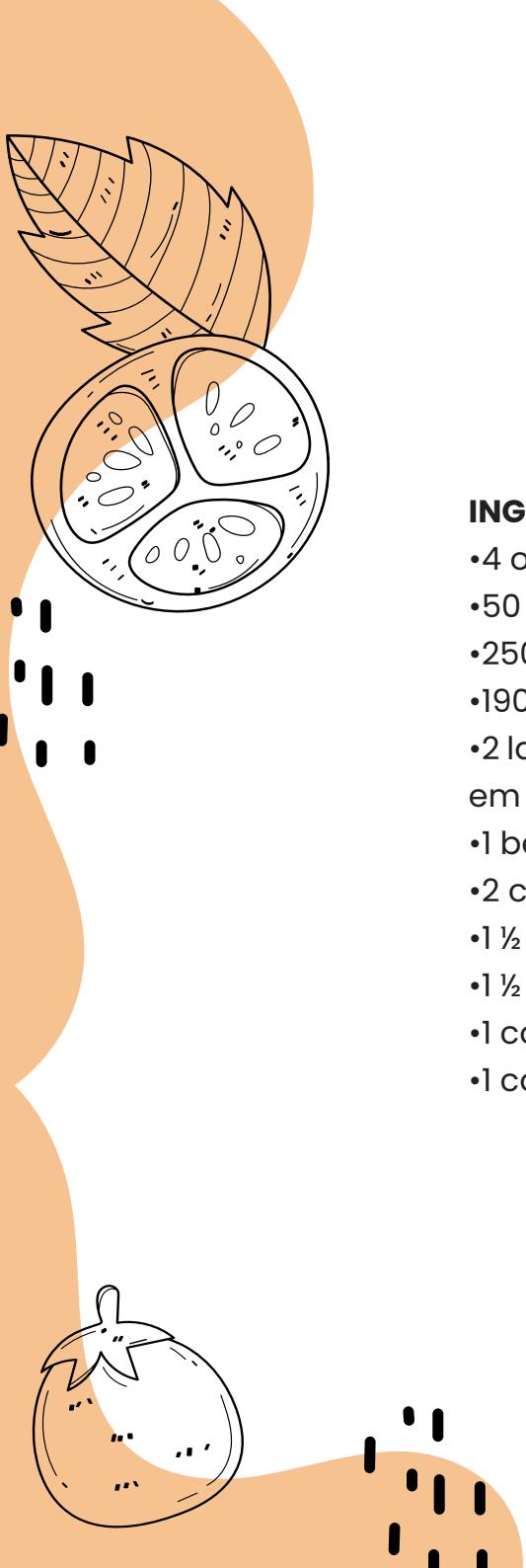
TEMPO DE PREPARO: 10 minutos
RENDIMENTO: 1 porção



MODO DE PREPARO:

Cozinhe a cenoura e bata no liquidificador com a gema, o queijo, a cebola e o leite; Bata as claras em neve e as incorpore delicadamente com a mistura de cenoura. Transfira o conteúdo para um recipiente untado com margarina ou óleo vegetal e leve para assar em forno pré-aquecido a 180° até que esteja dourado. Espere resfriar um pouco e sirva.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
156,73	8,268	30,527	0,546	87,16	1,205	7,919	0	0,282	54,32	3,289



BOLO VITAMINADO

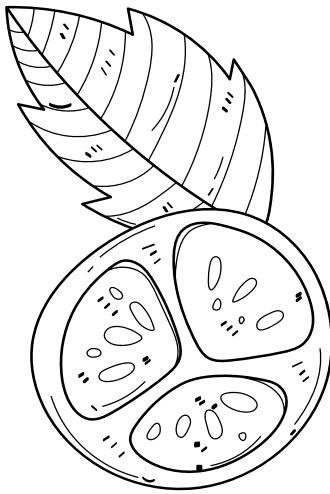
**INGREDIENTES:**

- 4 ovos inteiros;
- 50 ml de óleo;
- 250 g de açúcar mascavo;
- 190 g de açúcar branco;
- 2 laranjas sem cascas e sem sementes, cortadas em 4 partes;
- 1 beterraba (100 g);
- 2 cenouras raladas (150 g);
- 1 $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de trigo (200 g);
- 1 $\frac{1}{2}$ xícara de farinha integral (200 g);
- 1 colher de fermento em pó;
- 1 colher de bicarbonato de sódio.

CARAMELO:

- 1 xícara de açúcar mascavo (190 g);
- 1 cenoura grande ralada (100 g).

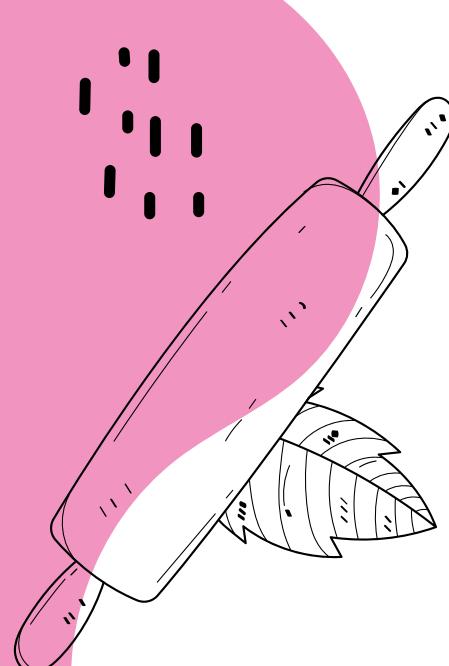
TEMPO DE PREPARO: 1 hora
RENDIMENTO: 15 porções



MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador os ovos inteiros, o óleo, o açúcar branco, açúcar mascavo e a laranja. Despejar em um recipiente acrescentando os demais ingredientes conforme ordem escrita. Reserve. Caramelizar uma forma de 30x20 cm e sobre o caramelo espalhar a cenoura ralada. Por último acrescentar a massa. Levar ao forno pré-aquecido a 180° C por 40 minutos aproximadamente.

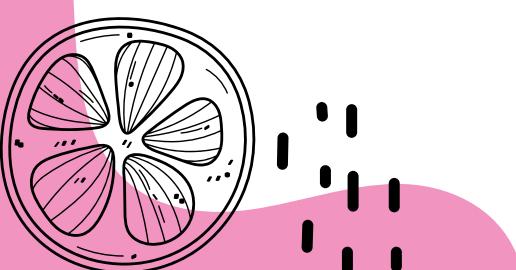
Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
281,40	5,18	62,86	1,98	47,98	0,79	3,10	9,86	6,52	59,46	3,56



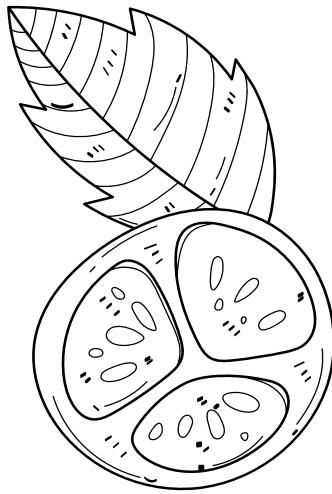
BOLO DE MARACUJÁ COM CENOURA

**INGREDIENTES:**

- 4 ovos;
- 3 xícaras de farinha de trigo;
- 2 xícaras de açúcar;
- 1 xícara de maracujá c/ sementes;
- 1 colher (sopa) de fermento químico;
- 1 xícara de óleo 2 cenouras medias.



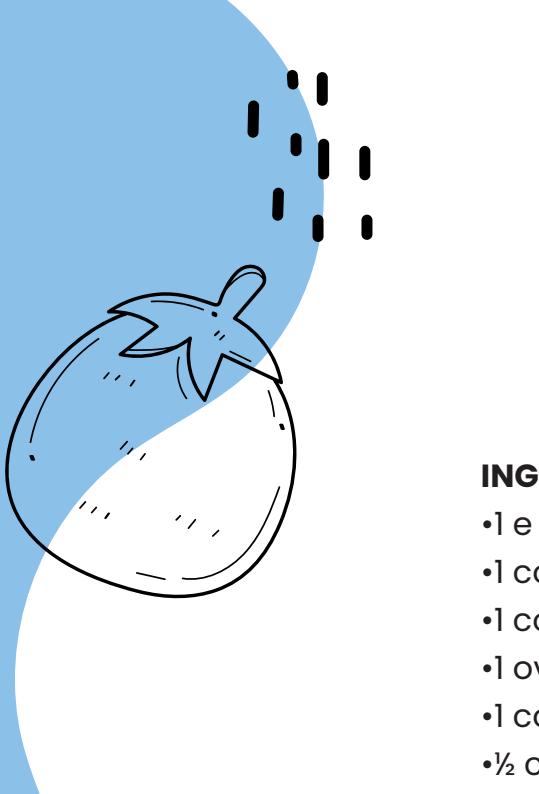
TEMPO DE PREPARO: 1 hora
RENDIMENTO: 15 porções



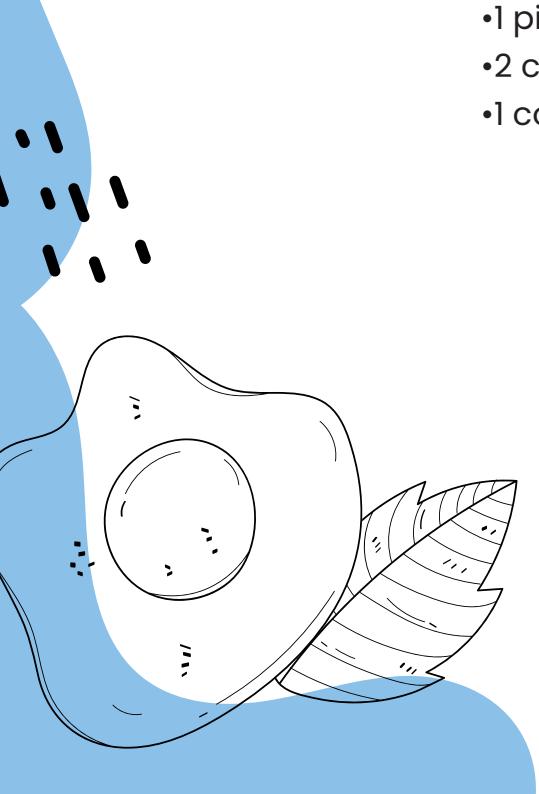
MODO DE PREPARO:

Bata as claras em neve, acrescente o maracujá com as sementes e reserve. No liquidificador bata os demais ingredientes. Por último, acrescente as claras em neve e coloque em uma assadeira untada. Asse por aproximadamente 30 minutos.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
133,25	2,99	18,41	5,37	6,53	0,23	0,51	9,09	0,79	8,25	0,36



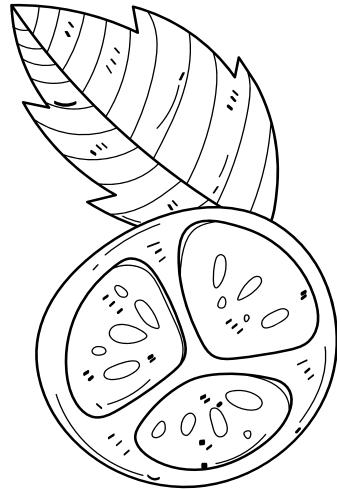
BOLO DE FUBÁ COM AÇÚCAR MASCAVO



INGREDIENTES:

- 1 e $\frac{1}{4}$ copo de açúcar mascavo;
- 1 copo de fubá;
- 1 copo de farinha de trigo;
- 1 ovo;
- 1 copo de leite;
- $\frac{1}{2}$ copo de óleo;
- 1 pitada do sal;
- 2 colheres (chá) de fermento em pó;
- 1 colher (café) de cravo.

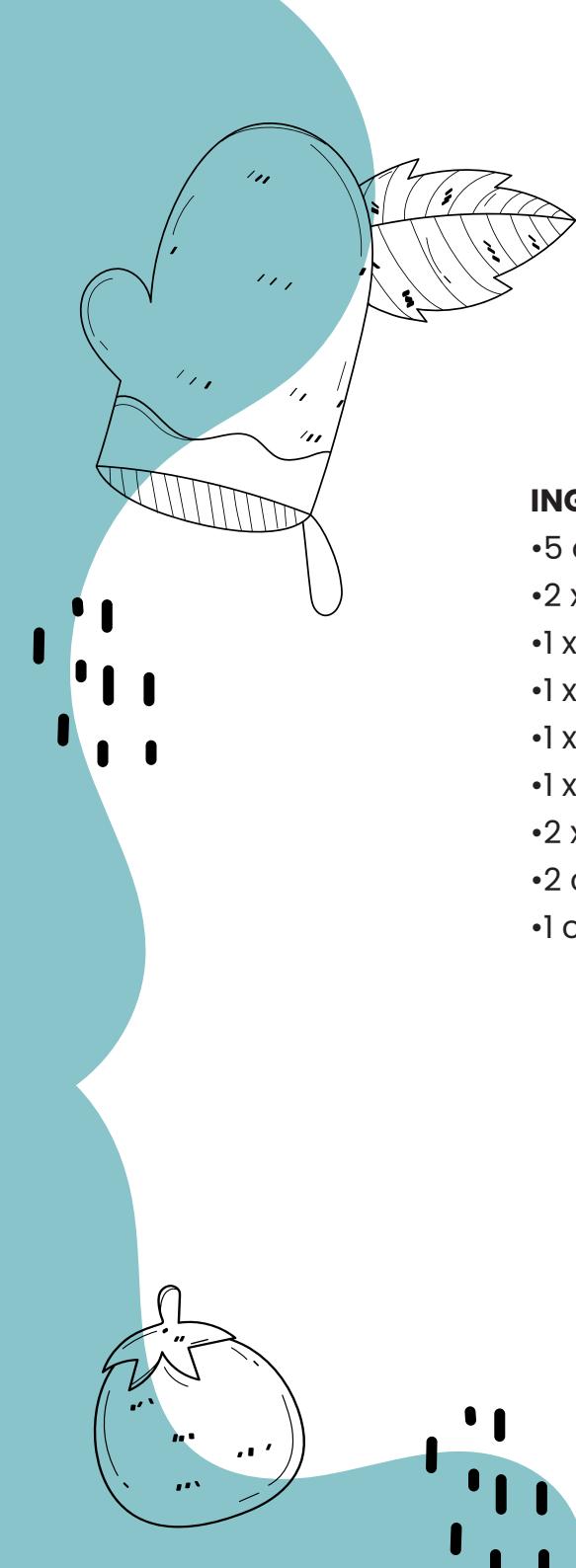
TEMPO DE PREPARO: 1 hora
RENDIMENTO: 35 porções



MODO DE PREPARO:

Ferva o leite e despeje o fubá, acrescente o açúcar mascavo e o óleo. Misture bem, junte o ovo, sal e cravo. Por último, a farinha de trigo e o fermento em pó. Colocar em forma untada e levar ao forno quente para assar.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
119,50	1,66	18,21	4,23	14,01	14,01	0,48	2,5	0	22,06	0,91

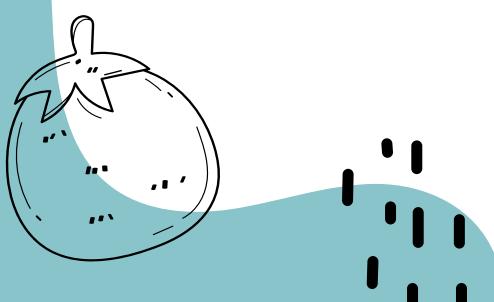


BOLO DE CENOURA COM BETERRABA

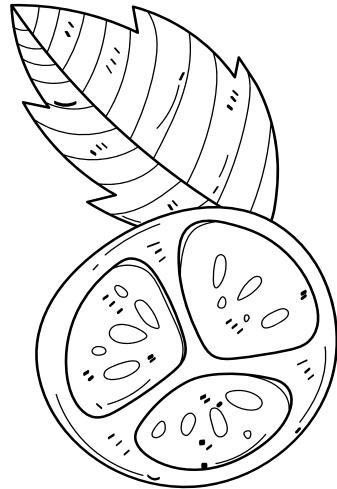


INGREDIENTES:

- 5 ovos;
- 2 xícaras de açúcar;
- 1 xícara de polpa de maracujá;
- 1 xícara de leite (quente);
- 1 xícara de cenoura ralada;
- 1 xícara de beterraba ralada;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 2 colheres de fermento em pó;
- 1 colher (chá) de erva doce.



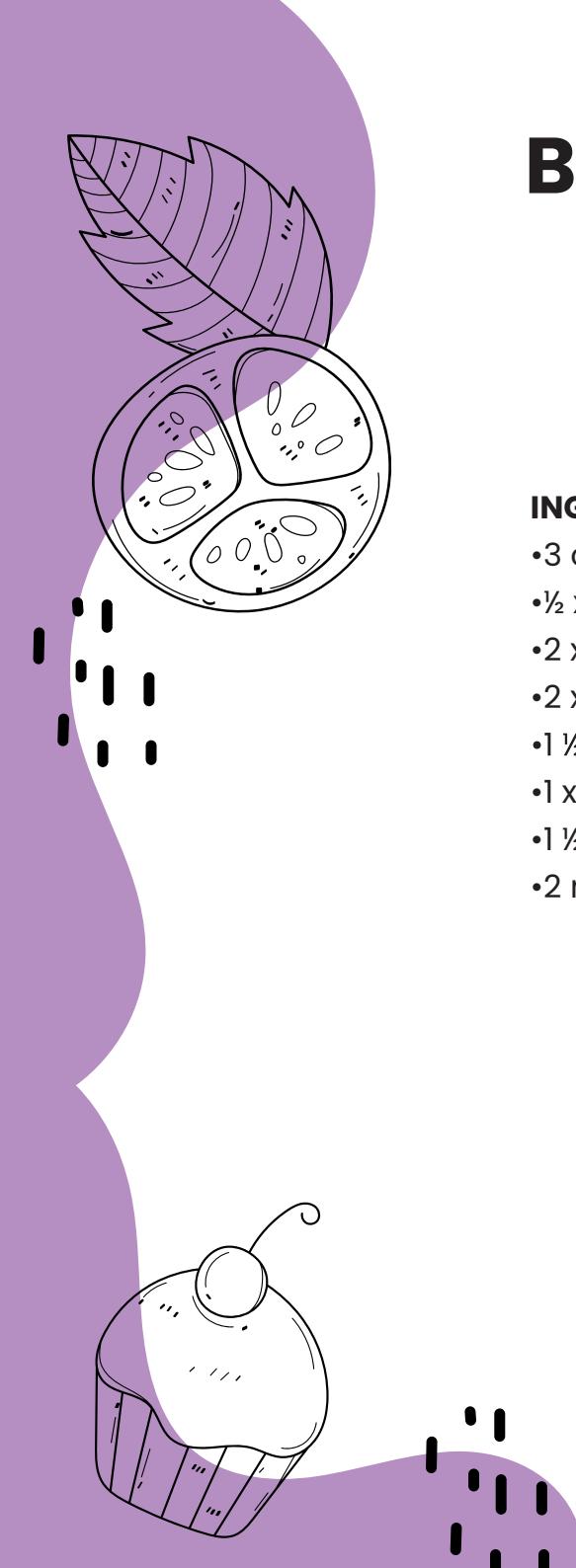
TEMPO DE PREPARO: 40 minutos
RENDIMENTO: 18 porções



MODO DE PREPARO:

Bater na batedeira os ovos, açúcar, maracujá, adicionar o leite e a farinha e misturar bem todos os ingredientes. Por último colocar a cenoura, beterraba e o fermento. Colocar para assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
75,26	2,61	13,38	1,39	5,66	0,24	0,39	11,26	0,51	12,32	0,31



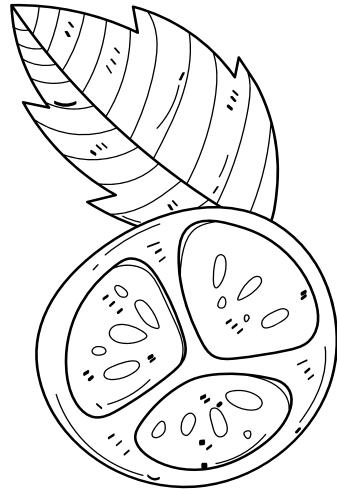
BOLO DE MAÇÃ COM AÇÚCAR MASCAVO



INGREDIENTES:

- 3 ovos inteiros;
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de óleo de soja;
- 2 xícaras de açúcar mascavo;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- $1\frac{1}{2}$ xícara de aveia flocos finos;
- 1 xícara de água;
- $1\frac{1}{2}$ colher (sopa) de fermento em pó;
- 2 maçãs médias com casca.

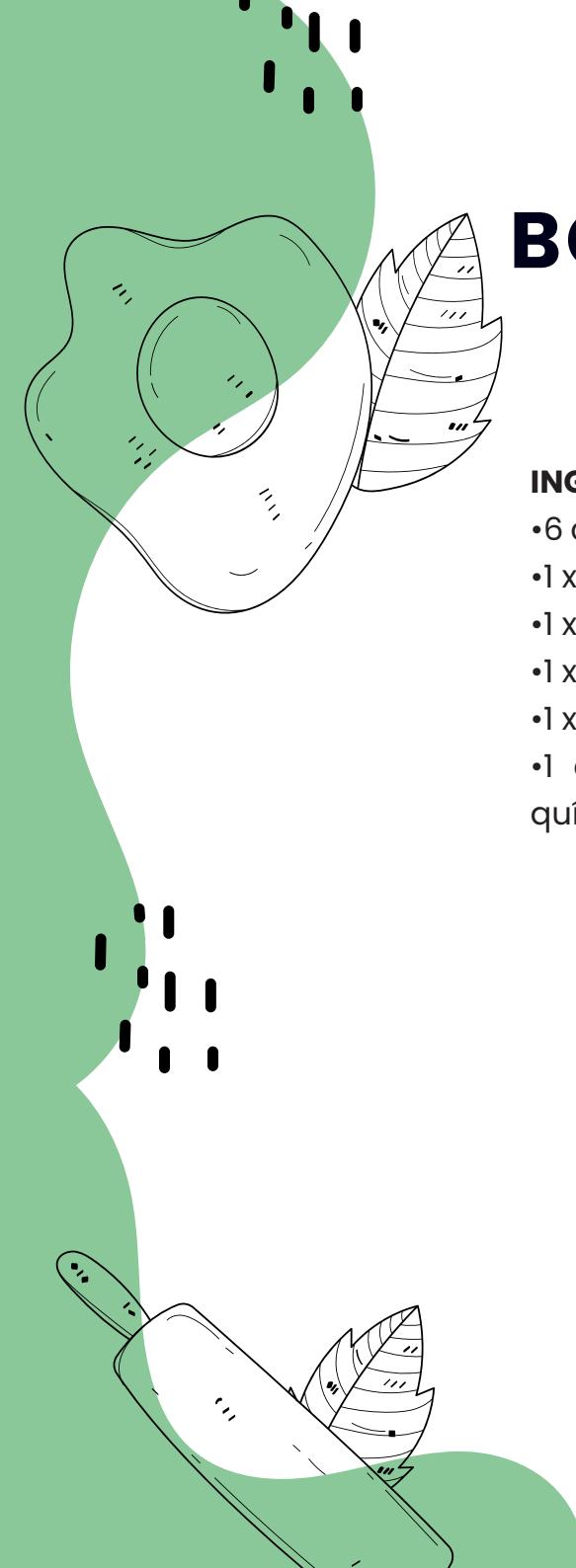
TEMPO DE PREPARO: 45 minutos
RENDIMENTO: 25 porções



MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, as cascas de maçã, o açúcar mascavo e a água. Em seguida coloque na batedeira e adicione a farinha de trigo, a aveia flocos e depois de batido acrescente o fermento e as maçãs picadas em cubos, mexa levemente. Coloque em uma assadeira untada com óleo e leve para assar no forno a 180°C, por aproximadamente 40 minutos.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
73,45	1,77	12,28	2,08	10,52	0,21	0,55	4,58	0,27	11,24	0,79



BOLO DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES:

- 6 cascas de bananas nanica maduras;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 1 xícara (chá) de trigo;
- 1 xícara (chá) de óleo;
- 1 xícara (chá) de fubá;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico.

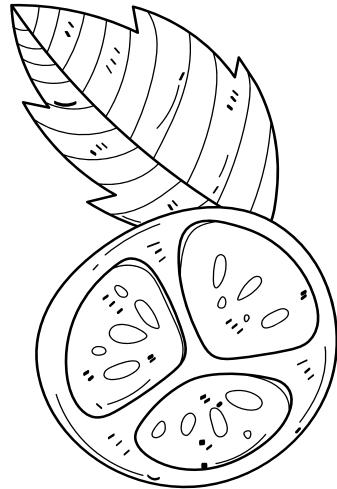
INGREDIENTE RECHEIO OU COBERTURA:

(OPCIONAL)

- Suco de 4 laranjas;
- 4 colheres (sopa) de amido de milho;
- 6 bananas;
- 2 copos de leite;
- 1 xícara (chá) de açúcar.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora

RENDIMENTO: 30 porções



MODO DE PREPARO:

Cortar as cascas, bater no liquidificador com óleo, misturar o açúcar a farinha de trigo, o fubá e o fermento. Levar para assar em forno pré-aquecido 250° por 45 minutos.

RECHEIO OU COBERTURA (OPCIONAL)

Bater as bananas com o suco de laranja e o açúcar, levar ao fogo para engrossar com o amido de milho e o leite. Regar por cima do bolo.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
106,63	1,84	19,43	2,86	19,98	0,38	1,18	3,36	33,47	41,46	0,56

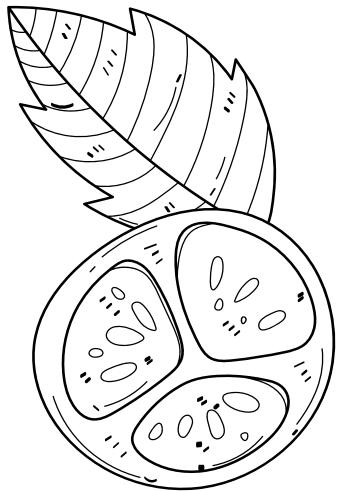


BOLO DE AVEIA COM MAÇÃ

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de chá de açúcar;
- 3 xícaras de chá de aveia em flocos;
- 3 maçãs;
- 2 colheres de sopa de fermento em pó;
- 3 colheres de sopa de óleo;
- 5 ovos;
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de água.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora
RENDIMENTO: 40 porções



MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador a aveia, os ovos, o açúcar, óleo e a água. Colocar a mistura em uma travessa, juntar a maçã em pedaços bem pequenos e o fermento. Despejar a massa em uma assadeira untada e enfarinhada. Assar em forno médio.

SUGESTÃO

substituir açúcar cristal por mascavo ou orgânico.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
128	1,66	15,44	7,04	8,27	0,21	0,7	4,74	0,39	6,38	0,37



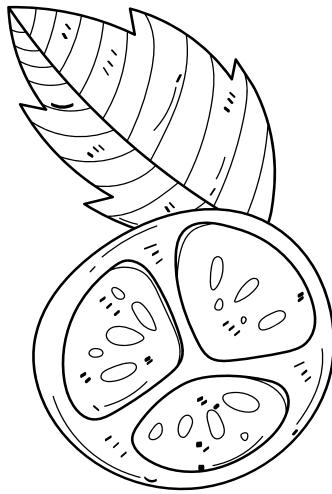
ROSCA DE JATOBÁ



INGREDIENTES:

- 1 pacote/1 kg de farinha de trigo (retire um copo de farinha de trigo e acrescente o jatobá);
- 4 ovos;
- Fermento em pó;
- $\frac{1}{2}$ copo de óleo;
- 7 colheres de açúcar e uma pitada de sal;
- Água gelada;
- 3 unidades médias de batata;
- 3 colheres de margarina;
- 2 copos de leite.

TEMPO DE PREPARO: 2 horas
RENDIMENTO: 40 porções



MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e acrescente água gelada aos poucos até desgrudar das mãos. Deixe a massa descansar um pouco e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 35 minutos.

Kcal	Proteína (g)	Carboídrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
207,87	5	29,32	4,26	59,4	0,59	3,44	10,67	7,97	80,47	0,86

SUGESTÕES DE RECEITAS - REGIONAIS

ALMÔNDEGAS AO SUGO

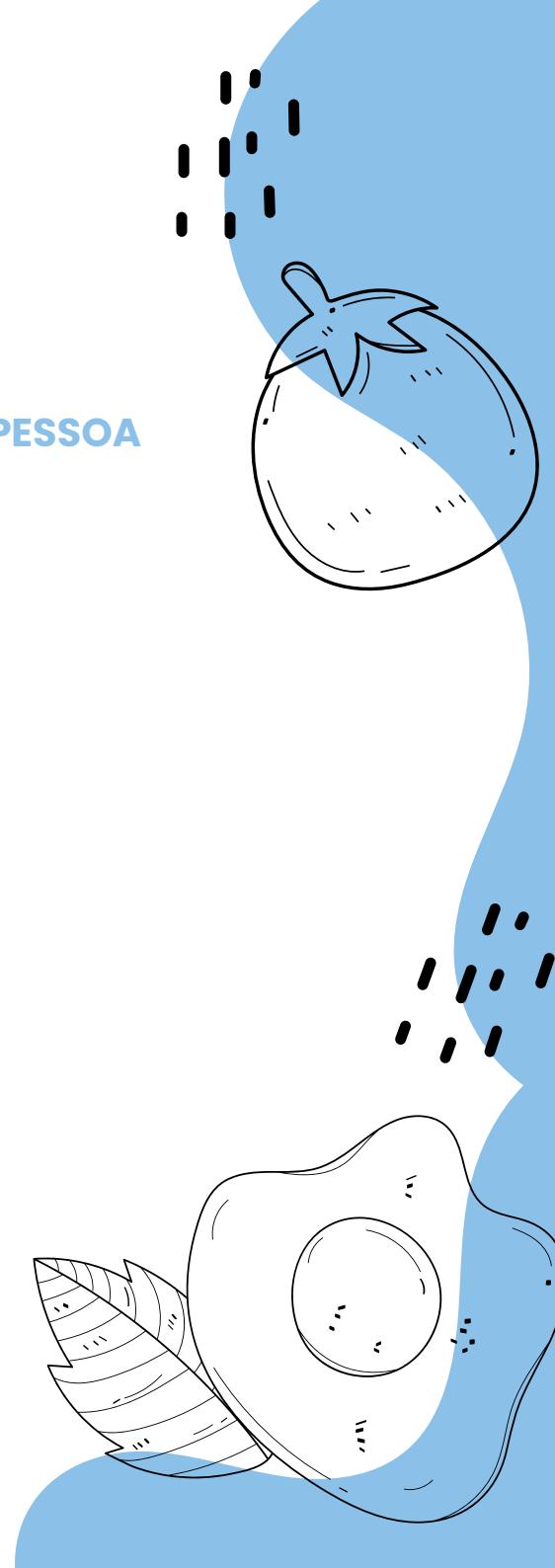
MERENDEIRA: CLEUDETÉ MARIA DE SOUZA
COLÉGIO ESTADUAL DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS FERNANDO PESSOA
REGIONAL NOVO GAMA

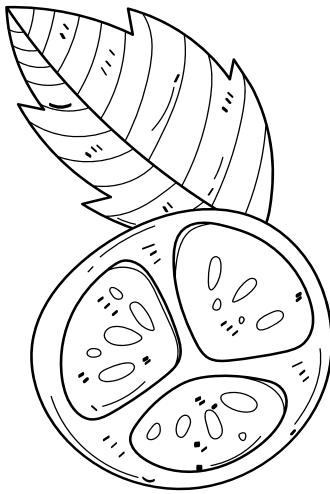
INGREDIENTES:

- 1 kg de acém moída;
- 1 cebola grande (120g);
- 1 cabeça de alho (60g);
- 1 sachê de molho de tomate (340g);
- 20 g de sal;
- 2 colheres de sopa de cheiro-verde (20g);
- 300 mL de água;
- 2 colheres de sopa de óleo (20ml).

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

RENDIMENTO: 10 porções





MODO DE PREPARO:

ALMÔNDEGAS

Junte todos os ingredientes em uma vasilha e misture bem. Pegue uma colher de sobremesa como medida e faça as bolinhas.

Esquente uma panela com 2 a 3 dedos de óleo e frite as almôndegas até que fiquem levemente douradas (dentro poderá ficar cru, pois elas terminarão de cozinhar junto ao molho de tomate e ficarão mais suculentas). Reserve-as.

MOLHO

Refogue a cebola e o alho no óleo. Junte o molho de tomate, a água, os temperos a gosto e deixe ferventar em fogo médio. Assim que o molho começar a borbulhar, junte as almôndegas (coloque também o caldinho que elas devem ter soltado no recipiente em que ficaram reservadas), tampe a panela e deixe em fogo baixo/médio por mais 5 minutos.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
179	20,29	4,95	8,66	20,64	6,43	0,746	33,14	8,46	22,70	2,16

QUIBE SAUDÁVEL

MERENDEIRA: LUCIANE ROSA XAVIER
COLÉGIO ESTADUAL JOÃO JOSÉ COUTINHO
REGIONAL GOIÂNIA

INGREDIENTES:

- 1 kg de trigo para quibe;
- 500 g de aveia flocos finos;
- 2 kg de carne moída;
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de folhas de hortelã (15g);
- 2 cebolas raladas (240g);
- 2 dentes de alho picado (24g);
- coentro a gosto (10g para o cálculo).

INGREDIENTES RECHEIO:

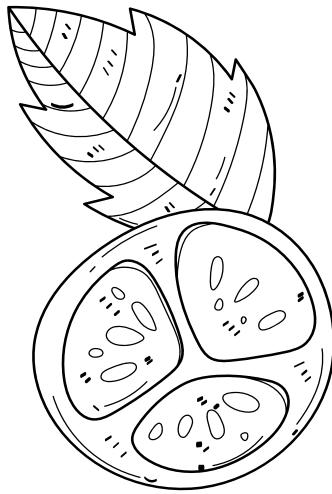
- 500 g de tomate (sem pele e picado);
- 500 g de cenoura ralada;
- 500 g de abobrinha ralada;
- 250 g de queijo muçarela.

Obs. O recheio pode ser com as verduras que estiverem disponíveis.

TEMPO DE PREPARO: 2 horas

RENDIMENTO: 40 porções





MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, hidrate o trigo com água quente e reserve por 30 minutos. Em outro recipiente, misture os demais ingredientes à carne moída. Escorra bem o trigo, adicione o restante dos ingredientes e misture bem. Dividir em duas partes, coloque uma parte no tabuleiro faça a primeira camada e o recheio no meio e cubra com o restante, por fim, levar ao forno preaquecido a 180°C, por 40 minutos (depende do forno).

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
237,2	15,97	29,89	5,97	54,29	3,84	6,52	376,52	1,36	55,19	1,98

BOLO DE BANANA COM BATATA DOCE

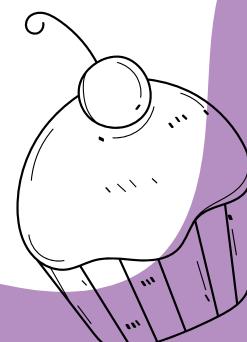
MERENDEIRA: ILDA MARIA VASCONCELOS
CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL SENADOR TEOTÔNIO VILELA
REGIONAL GOIÂNIA

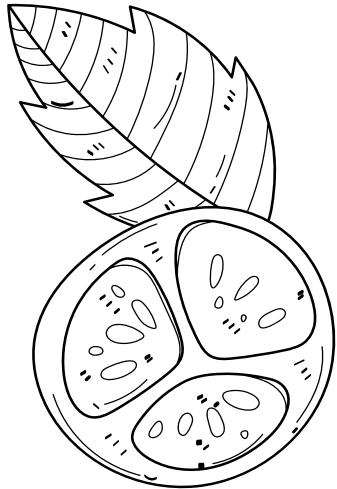
INGREDIENTES:

- 500 g de batata doce cozida;
- 2 bananas nanica maduras (200g);
- 5 claras (150g);
- 2 gemas (30g);
- 2 xícaras (chá) de leite (360g);
- 4 colheres (sopa) de óleo (40g);
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia (150g);
- 1 colher (sopa) fermento em pó químico (10g);
- 5 colheres (sopa) açúcar (80g).

TEMPO DE PREPARO: 45 minutos

RENDIMENTO: 20 porções





MODO DE PREPARO:

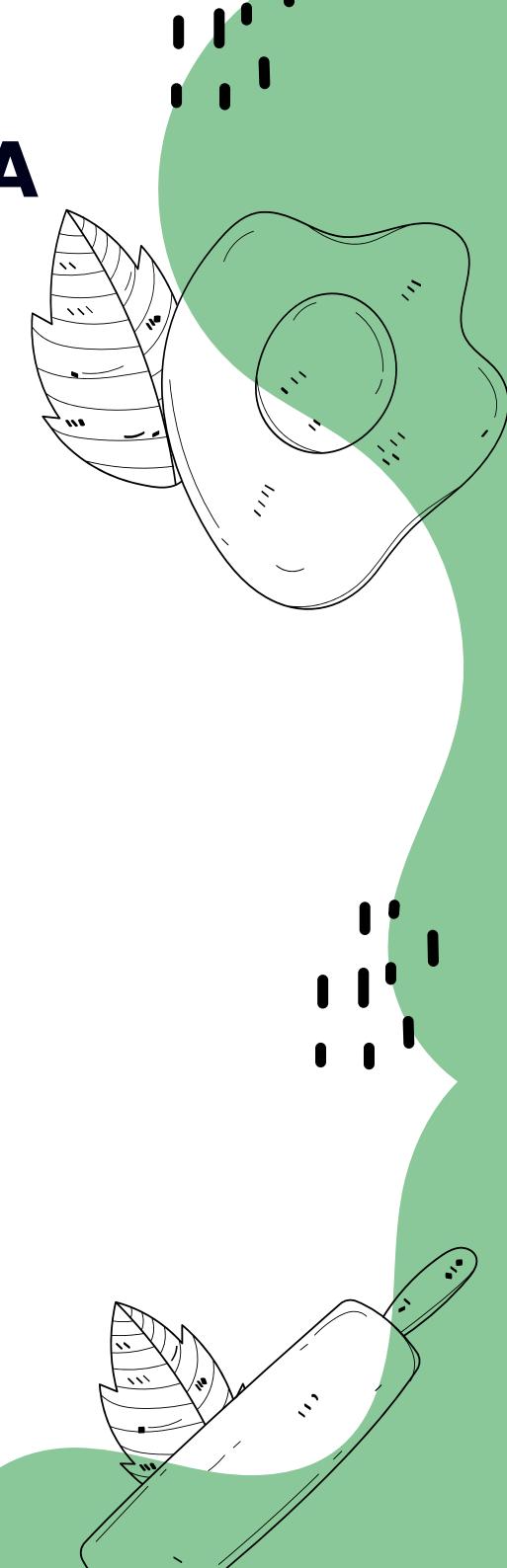
Esmague as bananas e as batatas com garfo. Leve todos os ingredientes ao liquidificador (menos o fermento em pó e as claras). Bata as claras em neve. Pegue a massa já batida do liquidificador coloque em uma bacia, vai acrescentando as claras delicadamente. Ao final acrescente o fermento. Coloque a massa em uma forma untada com óleo, leve ao forno preaquecido 200 graus por 30 minutos ou até dourar. Espere esfriar desenforme e bom apetite!

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
119,17	2,91	18,14	3,89	6,13	0,14	1,14	77,84	0,77	33,02	0,45

BOBÓ SUPREMO DE LINGUIÇA DO DOM SUSSU

MERENDEIRAS: RAIMUNDA SUEMI DE MEDEIROS ARAÚJO E
LUCIMAR ALECRIM SILVA DA COSTA

CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL DOM ABEL SU
REGIONAL GOIÂNIA

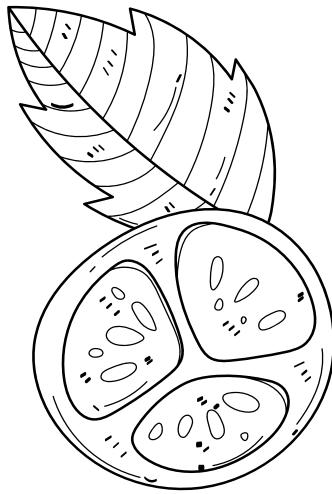


INGREDIENTES:

- 5 kg de mandioca cozidas e processada;
- 1 colher de sopa de sal (o sal deve ser acrescentado aos poucos devido a linguiça já conter sal) (16g);
- 100 gramas de margarina;
- 1 cabeça de alho média bem picado (60g);
- 2 cebolas médias picadas em cubos pequenos (240g);
- 5 kg de linguiça de frango ou de porco (fina ou toscana – é necessário tirar a pele e esmigalhar a linguiças);
- 1 kg de tomate sem pele e sem sementes picados;
- 1kg de cenoura batida no liquidificador (homogeneizada);
- 1 colher de colorau;
- 500 ml de leite de coco ou 2 litros de leite (preferência leite de coco);
- Cebolinha verde ou manjericão a gosto (50g para cálculo).

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

RENDIMENTO: 300 porções



MODO DE PREPARO:

Em uma panela de pressão, coloque a mandioca, cubra com água e tempere com sal. Tampe a panela de pressão e leve ao fogo baixo ou médio e cozinhe por 20 ou 25 minutos após iniciada a pressão. Em uma panela aqueça a margarina, refogue a cebola e o alho, junte a linguiça e refogue até ficar dourada. Acrescente os tomates, o colorau mexendo por 10 min, em fogo baixo, ajuste o sal e reserve. Escorra a mandioca e bata no liquidificador ou processador e coloque em uma panela. Em uma frigideira derreta 4 colheres de sopa de margarina, refogue o alho até dourar, acrescente a mandioca e o leite de coco ou leite integral, adicione a linguiça. Despeje tudo em travessas de servir e salpique a cebolinha verde ou manjericão e sirva de preferência quente.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
64,72	2,99	5,17	3,56	15,01	0,18	0,41	86,39	8,22	19,12	0,74

QUIBE DE FRANGO

MERENDEIRA: GIDÁLIA
COLÉGIO ESTADUAL AGENOR CARDOSO DE OLIVEIRA
REGIONAL GOIÂNIA

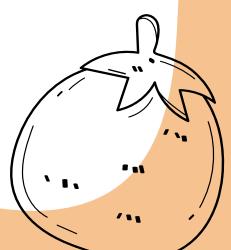
INGREDIENTES MASSA:

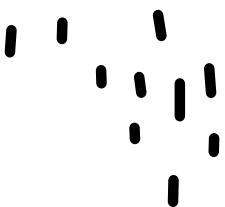
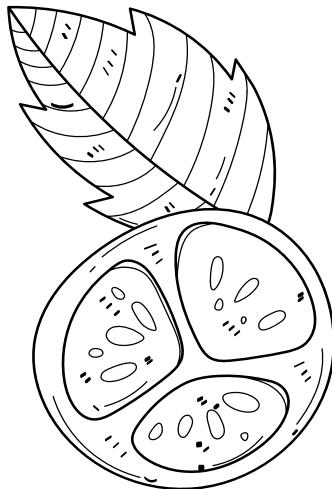
- 500 g de trigo;
- 1 peito de frango (grande) (270g);
- 2 colheres de óleo ou azeite (20ml);
- Água morna;
- Sal e hortelã a gosto (5g).

INGREDIENTES RECHEIO:

- $\frac{1}{2}$ peito de frango cozido e desfiado (180g);
- 5 cenouras raladas (120g cada);
- 5 colheres de cebola ralada (80g);
- 5 colheres cheiros verde (50g);
- sal a gosto;
- 4 colheres de creme de leite ou requeijão cremoso (80g).

TEMPO DE PREPARO: 45 minutos
RENDIMENTO: 12 porções





MODO DE PREPARO:

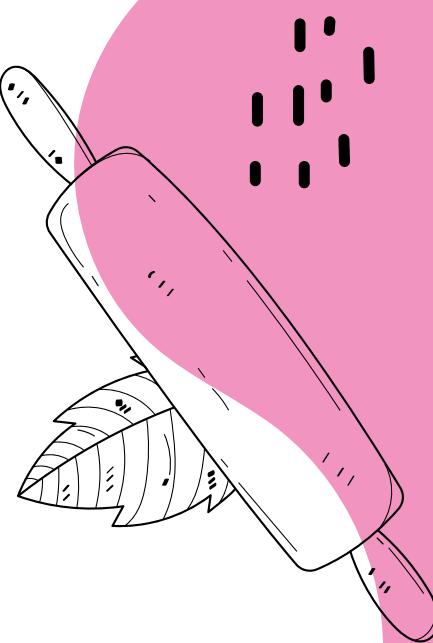
Massa: Coloque o trigo numa vasilha grande, junte a água morna até que cubra o trigo e reserve por 15 minutos. Quando o trigo estiver todo hidratado, acrescente o peito de frango cozido e desfiado, o azeite ou óleo, os temperos e amasse até que fique uma massa homogênea.

Recheio: Em uma vasilha, coloque todos os ingredientes do recheio, e misture, sem levar ao fogo. Coloque num refratário metade da massa de trigo, depois o recheio e cubra com a outra metade da massa de trigo. Leve ao forno por 20 minutos (depende do forno).

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
266,90	15,40	37,81	6,00	84,90	1,19	9,09	1.432,15	3,58	38,02	1,53

ROSCA ASSADA

MERENDEIRA: JONE CLEIDE DE SOUSA PAULO
CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL LUIS PERILLO
REGIONAL GOIÂNIA

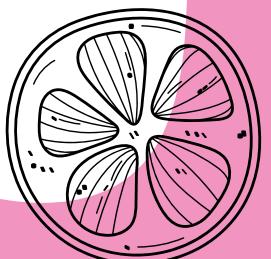


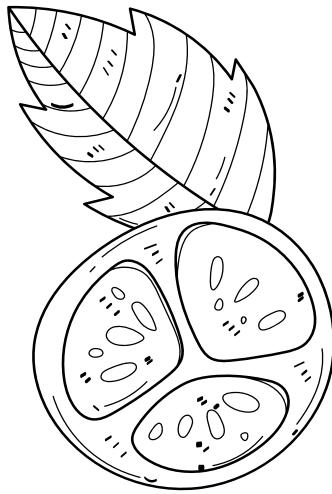
INGREDIENTES:

- 2,5 kg de farinha de trigo (até dar o ponto de enrolar);
- 30 g de fermento biológico granulado;
- 1,5 copo de óleo (270ml);
- 1 L de leite;
- 5 ovos (50g cada);
- 20 colheres de sopa de açúcar;
- 1 pitada de sal (2g).

TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 20 minutos

RENDIMENTO: 75 porções





MODO DE PREPARO:

MASSA

Esquentar o leite (deixar morno), acrescentar o fermento e um pouquinho de farinha de trigo para formar um creme. Deixar essa mistura descansar alguns minutos até crescer um pouco. Misturar a esse creme todos os outros ingredientes (exceto a farinha de trigo). Acrescentar a farinha de trigo aos poucos, ir amassando até dar ponto de enrolar. Depois de enrolada deixar descansar um pouco para crescer. Assar em forno médio.

COBERTURA

Bater açúcar e água no liquidificador, deixando um caldo mais consistente (não precisa ir ao fogo).

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
186,58	4,09	31,66	4,84	8,97	0,37	1,2	11,00	0,12	64,43	0,74

BOLINHO DO CASTELLO

RECEITA ELABORADA PELAS ESTUDANTES DO 2º ANO DO ENSINO MÉDIO ILANA,
ISABELA BRANDÃO, LETÍCIA E SARAH

CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL PRESIDENTE CASTELLO BRANCO
REGIONAL GOIÂNIA

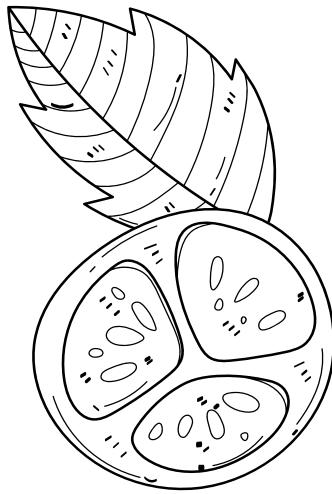
INGREDIENTES:

- 2 batatas médias (280g);
- 100 g de bacon;
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia (34g);
- 150 g de muçarela;
- 150 g de presunto;
- Sal e cebolinha a gosto (2g);
- Azeite (8ml).

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

RENDIMENTO: 6 porções





MODO DE PREPARO:

Cozinhe as batatas da forma que preferir e frite o bacon. Depois de cozida, descasque e amasse, em seguida acrescente o bacon, a farinha de aveia, a cebolinha e ajuste o sal, misture até formar uma massa. Corte a muçarela e o presunto em cubos. Depois unte as mãos com azeite, pegue um pouco da massa e abra na mão, recheie com o presunto e muçarela e feche em formato de bolinho. Leve forno a 200 graus por 20 a 30 minutos.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
293,21	6,40	13,39	23,78	14,98	0,70	1,41	60,25	6,07	133,48	0,31

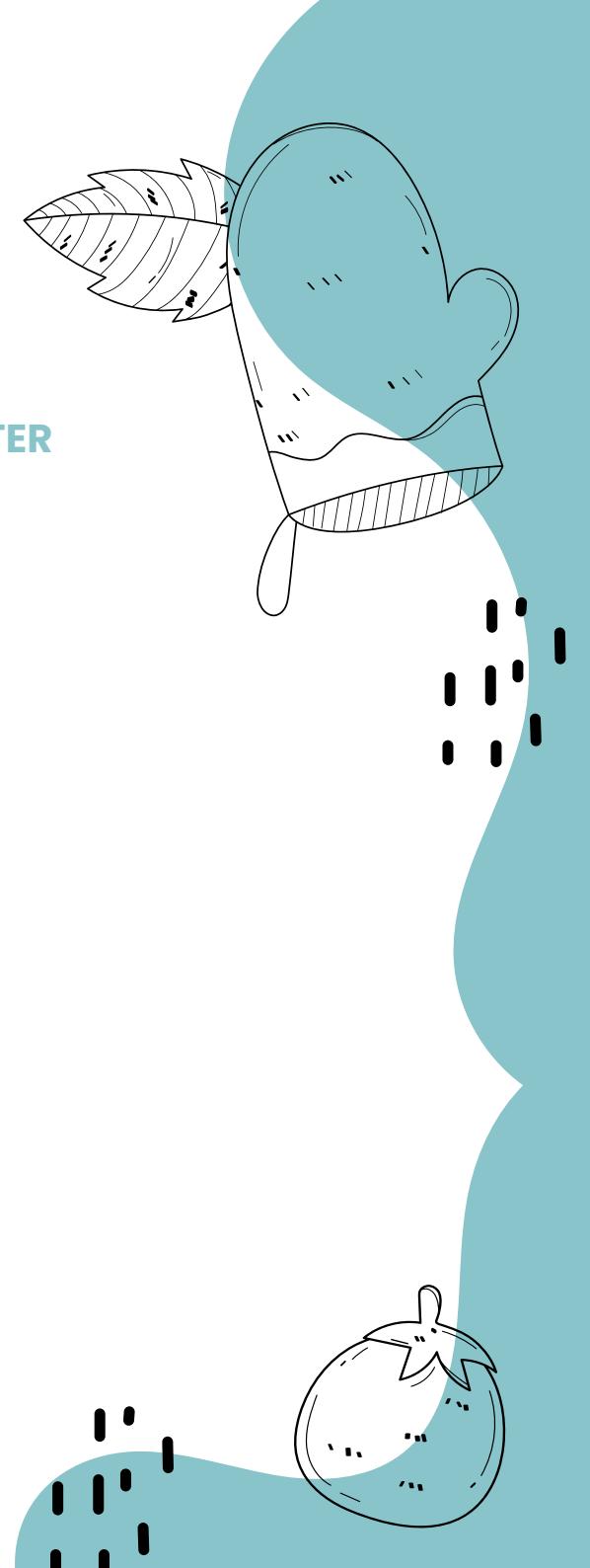
ESCONDIDINHO DE LINGUIÇA TOSCANA

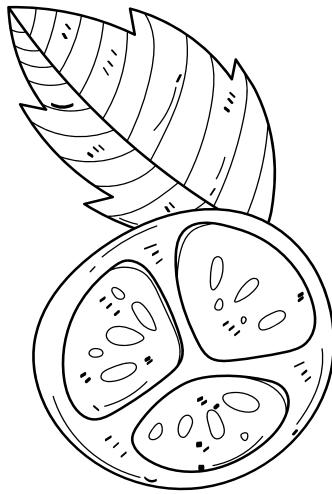
MERENDEIRA: SARAH CRISTINA ALVES MARTINS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO EM ARTES PROF. GUSTAV RITTER
REGIONAL GOIÂNIA

INGREDIENTES:

- 8 kg batatas inglesa;
- 6 kg linguiça toscana;
- 1 kg extrato de tomate;
- 2 kg cebola;
- 2 L de leite;
- 800 g de muçarela;
- Sal a gosto (5g);
- 200 g margarina.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora
RENDIMENTO: 100 porções





MODO DE PREPARO:

Descasque as batatas e coloque em uma panela com água junto com a linguiça toscana. Cozinhe até as batatas ficarem macias, escorra e amasse-as. Pique as linguiças e reserve. Em uma panela, junte a batata amassada, o leite e o sal até virar um purê e reserve. Em outra panela, coloque 200g margarina e adicione a cebola picada, adicione a linguiça e refogue. Depois acrescente o extrato de tomate até virar um molho.

MONTAGEM

Em uma travessa coloque uma camada do purê, o molho com a linguiça, a muçarela e o restante do purê de batatas. Finalize um pouco de queijo muçarela. Leve ao forno preaquecido a 200°C, por 40 minutos.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
263,37	14,11	26,52	11,20	23,76	0,53	2,74	33,88	11,87	137,17	1,28

VATAPÁ GOIANO

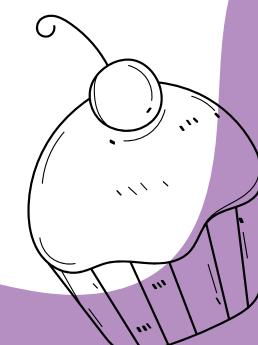
MERENDEIRA: MARILY SUELY FREITAS SANTOS NUNES
ESCOLA ESTADUAL RAFAEL NASCIMENTO
REGIONAL SANTA HELENA

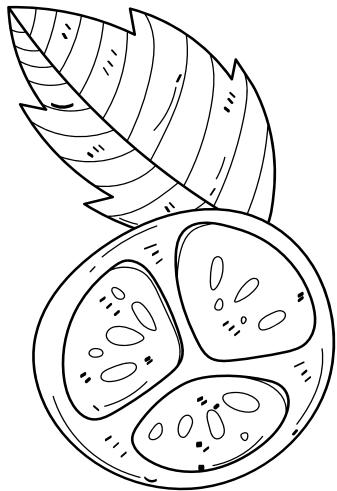
INGREDIENTES:

- 1 peito de frango (180g);
- 6 unidades de pão amanhecido (300g);
- 2 L de leite;
- 2 unidades de tomate sem semente (200g);
- 2 unidades de pimentão (110g);
- 2 colheres de sopa de azeite dendê (16ml);
- 250 mL de leite de coco;
- 250 g de azeitona sem caroço;
- 250 g de palmito;
- 1 unidade de creme de leite;
- alho, cebola, sal e colorau a gosto.

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

RENDIMENTO: 10 porções





MODO DE PREPARO:

Cozinhar o peito de frango com os temperos e após cozido, desfiar. numa panela, coloque o azeite de dendê e refogue o tomate, a cebola e o pimentão e acrescente o frango desfiado (reserve). Bater o pão com o leite no liquidificador, em seguida misturar ao frango desfiado e acrescentar o leite de coco. Deixar ferver e acrescentar azeitona, palmito e o creme de leite.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
411,08	15,47	33,32	23,99	43,59	1,20	2,07	202,39	6,75	327,00	2,48

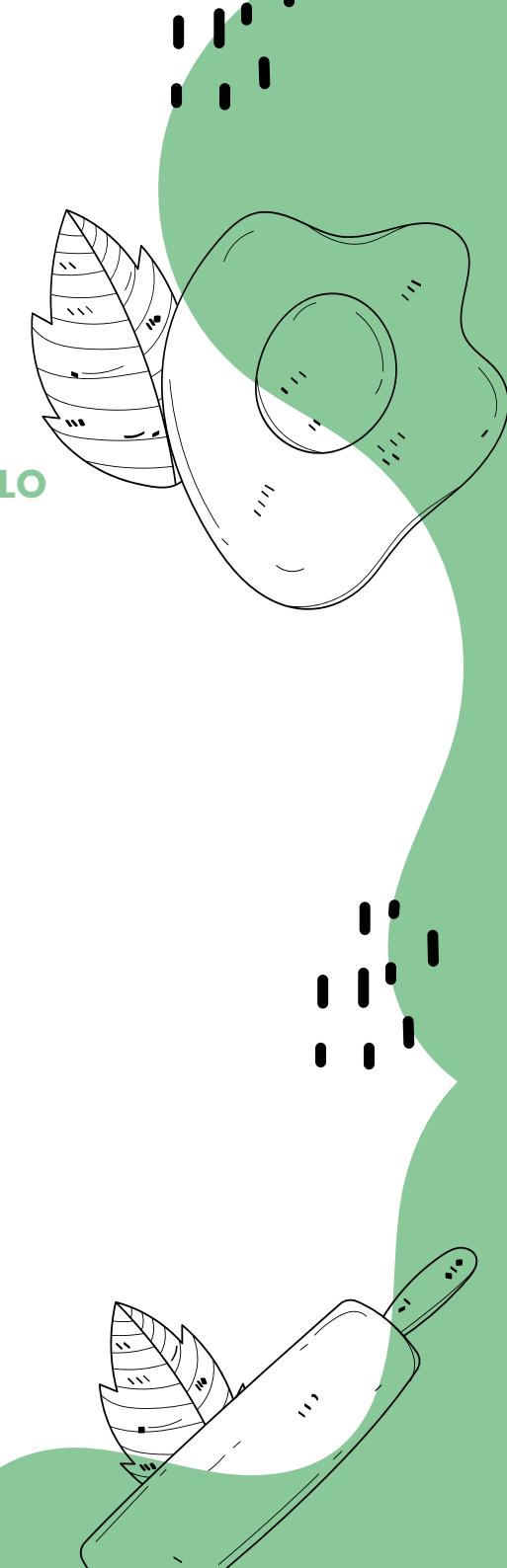
MOQUECA GOIANA

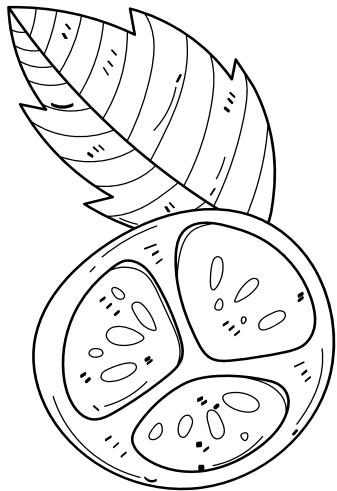
MERENDEIRAS: CELIA APARECIDA PEIXOTO,
IVANI FRANCISCA DA SILVA E JAINE DA LUZ SILVA
COLÉGIO ESTADUAL DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS AUGUSTO PERILLO
REGIONAL GOIÁS

INGREDIENTES:

- 5 kg filé de peixe;
- 2 kg tomates maduros picados em cubos grossos;
- 2 kg cebola picada em cubos grossos;
- 5 pimentões verde em cubos grossos (275g);
- 1 cabeça de alho amassado;
- Cheiro verde a gosto (50g);
- 1 vidro grande leite de coco;
- 4 limões (240g);
- Tempero a gosto.

TEMPO DE PREPARO: 60 minutos
RENDIMENTO: 100 porções





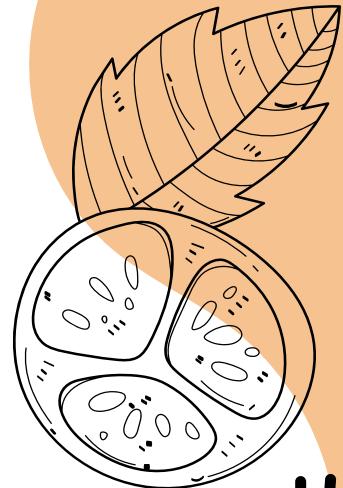
MODO DE PREPARO:

Deixar o peixe marinando no limão por 30 minutos, escorra e tempere a gosto. Refogue o alho amassado, em seguida dê uma ligeira refogada no peixe. Coloque camadas de cebola, tomate, peixe, pimentão e vá alternando até terminar com todos os ingredientes. Tampe a panela e deixe cozinhar por mais ou menos 30 minutos. Se tiver com pouco caldo, coloque um pouco de água. Corrija o sal se necessário. Quando já estiver com o caldo um pouco mais encorpado, coloque o leite de coco, cheiro verde e sirva acompanhado de arroz branco. Dica: Usar um pouco de açafrão para temperar o peixe.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
69,36	10,01	3,47	1,71	24,94	0,29	0,60	29,96	1,47	24,74	0,81

BOLO SONHO DE MEL

CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL BORGES GUIMARÃES
REGIONAL GOIATUBA



INGREDIENTES:

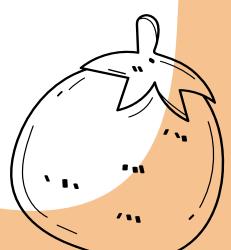
- 4 cascas de banana madura;
- 4 ovos;
- 2 xícaras (chá) de açúcar (300g);
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (360g);
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de óleo;
- 2 colheres (sopa) de margarina (64g);
- 1 xícara (chá) de leite;
- 2 colheres de fermento em pó.

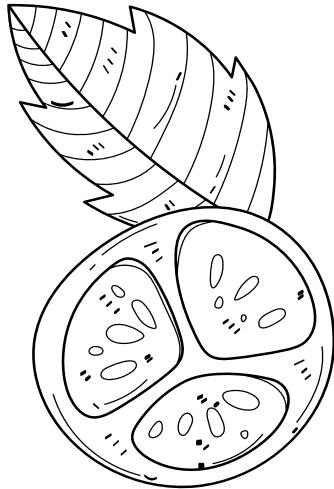
INGREDIENTES COBERTURA:

- $\frac{1}{2}$ copo de açúcar;
- 2 bananas maduras picadas;
- 2 colheres (sopa) de mel.

TEMPO DE PREPARO: 50 minutos

RENDIMENTO: 35 porções





MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador as cascas de banana com o leite, óleo, ovos e margarina. Em uma vasilha, misture o açúcar, a farinha e o fermento em pó, depois acrescente a massa do liquidificador até ficar uma massa homogênea. Coloque em uma forma média e asse em forno com temperatura média. Após esfriar um pouco coloque a cobertura.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
145,3	1,90	21,64	5,79	4,17	0,15	0,51	19,27	0,65	24,14	0,31

PÃO DE QUEIJO RECHEADO DE CARNE DE SOL

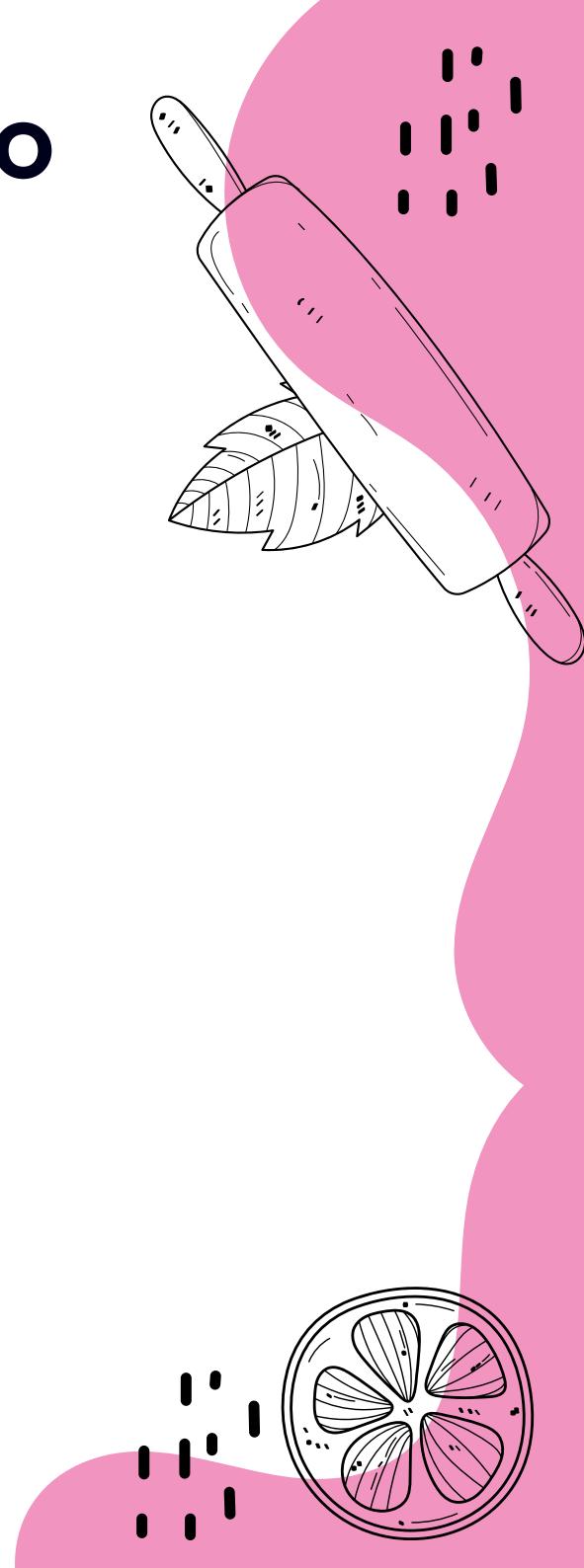
MERENDEIRA: ANA PAULA PEREIRA DOS SANTOS
COLÉGIO ESTADUAL ANTÔNIO CLARET CARDOSO
REGIONAL POSSE

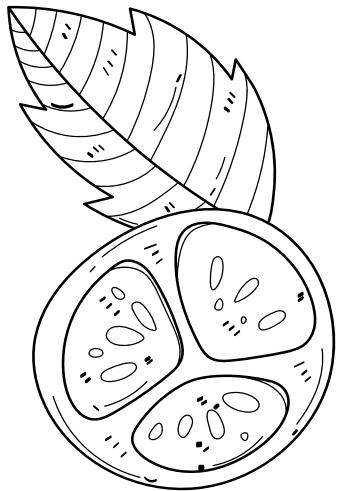
INGREDIENTES:

- 2 pacotes de polvilho
- 1 L de leite
- 1 L de água
- 2 copos de óleo 200 ml;
- 500 g de queijo curado;
- 10 a 12 ovos;
- 1 colher de sal;
- 1 kg de carne de sol;
- tempero a gosto.

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

RENDIMENTO: 100 porções





MODO DE PREPARO:

Adicione em uma panela, o leite, a água, o óleo e o sal. Coloque em um fogo baixo e deixe até ferver. Em uma bacia, adicione o polvilho para escaldar a massa. Deixe esfriar, adicione o queijo ralado e aos poucos coloque os ovos. Ao enrolar, recheie com a carne de sol.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
113,60	5,33	9,53	6,02	5,98	0,65	0,34	212,04	0,09	88,59	0,31

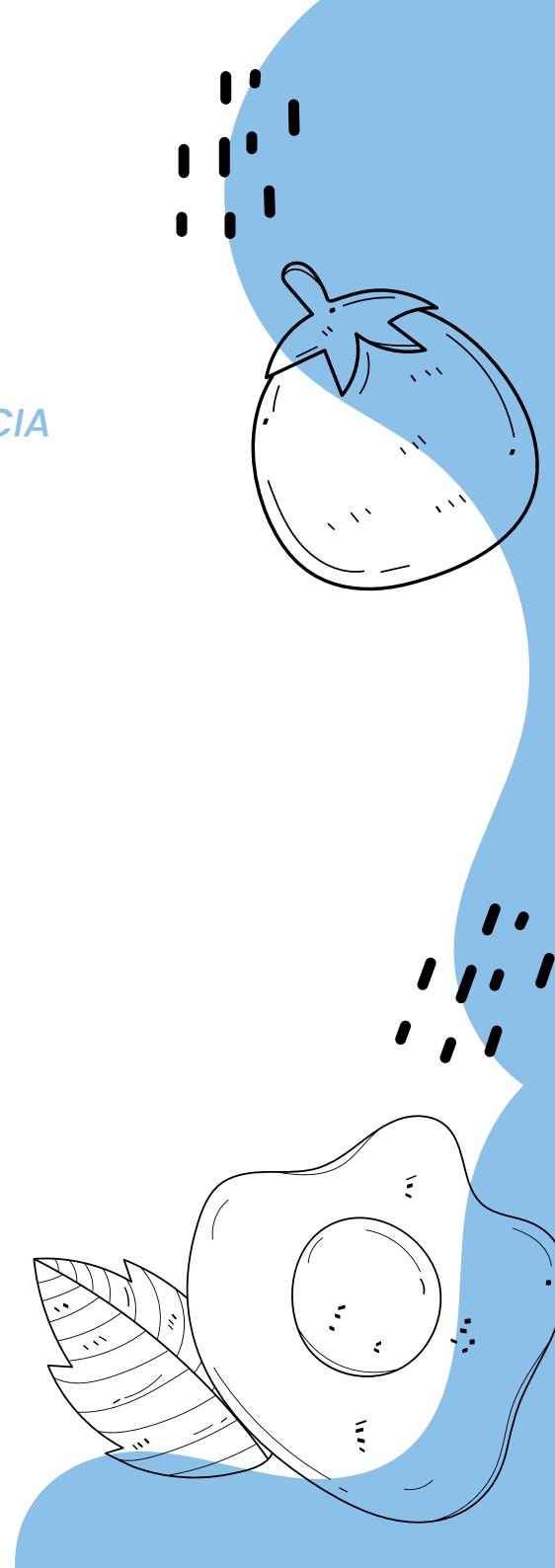
CHICA DOIDA

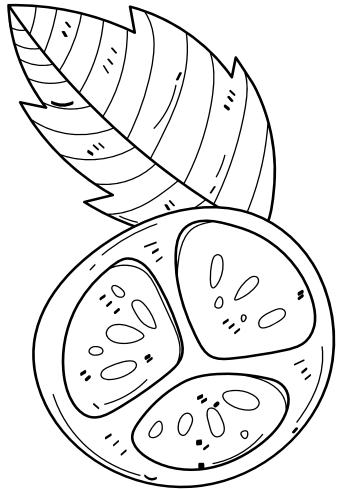
MERENDEIRA: ROSA ARLETE FERREIRA DA SILVA
CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL INDEPENDÊNCIA
REGIONAL QUIRINÓPOLIS

INGREDIENTES:

- 30 espigas de milho verde (3kg);
- 3 caixas de creme de leite (720g);
- 5 colheres de margarina (160g);
- Cheiro verde e sal a gosto (15g de sal e 50g de cheiro verde);
- 1 kg linguiça suína;
- 500 g muçarela;
- 500 g jiló;
- 500 g cebola;
- 1 guarapiroba;
- Colorau/açafrão.

TEMPO DE PREPARO: 90 minutos
RENDIMENTO: 50 porções





MODO DE PREPARO:

Cortar o milho e bater no liquidificador com água. Fritar bem a cebola na margarina, adicionar a massa batida, acrescentar o colorau/açafrão e cozinhar bem no fogo médio, sempre mexendo. Colocar a linguiça já frita e deixar cozinhar mais um pouco. Desligar o fogo e acrescentar o creme de leite e o cheiro verde, misturar tudo e servir quente, com os complementos: jiló muçarela e guariroba.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
248,44	9,89	20,53	14,22	22,67	0,54	2,96	44,08	3,45	77,54	0,75

PÃO RENATA

(IDEAL PARA ALÉRGICOS A LEITE E OVO)

RECEITA ELAORADA PELA COORDENADORA
ADMINISTRATIVO FINANCIERA ELIZABETH LIRA
COLÉGIO ESTADUAL JOSÉ ALVES TOLEDO
REGIONAL ITAPURANGA

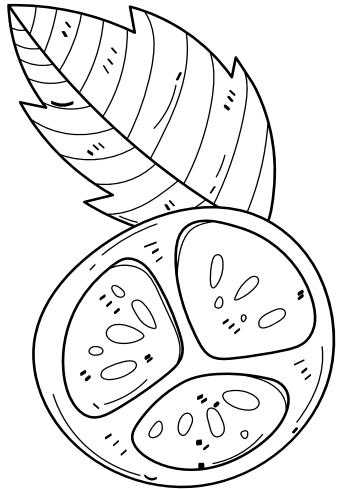
INGREDIENTES:

- 4 kg farinha de trigo;
- 4 colheres de fermento biológico (40g);
- 1 colher de sopa de sal (24g);
- 16 colheres de açúcar (300g);
- 5 copos de água morna (se for época de calor pode ser ambiente) (copo do aluno);
- 2 copos de óleo não muito cheio (copo do aluno) (300ml).

Observação. com esta receita pode ser feito: americano, pão com patê e outros.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 30 minutos

RENDIMENTO: 125 porções



MODO DE PREPARO:

Bater o fermento com um pouco de água, colocar outros ingredientes menos o sal. Após amassar um pouco com a farinha, colocar o sal. Colocar a farinha até o ponto, enrolar redondo ou a critério. Deixar crescer, após crescido enrolar e deixar crescer novamente. Assar.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
146,91	3,06	27,32	2,82	6,53	0,23	1,15	44,93	0,65

ROSCA DE ABÓBORA RENATA

(IDEAL PARA ALÉRGICOS A LEITE E OVO)

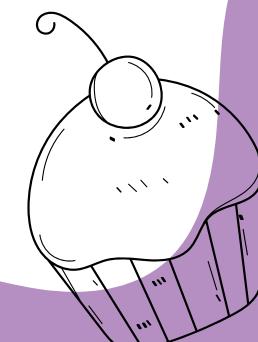
RECEITA ELABORADA PELA COORDENADORA A
DMINISTRATIVO FINANCIERA ELIZABETH LIRA
COLÉGIO ESTADUAL JOSÉ ALVES TOLEDO
REGIONAL ITAPURANGA

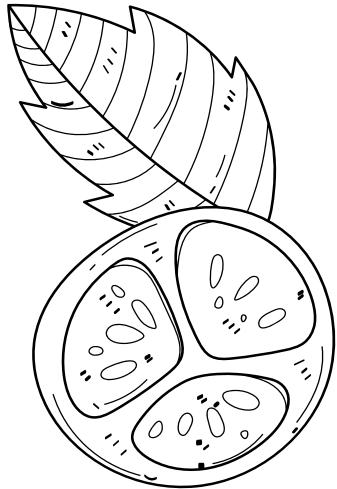
INGREDIENTES:

- 4 kg farinha de trigo;
- 4 colheres de fermento biológico (40g);
- 1 colher de sopa de sal (24g);
- 20 colheres de açúcar (380g);
- 1 copo e meio de abóbora madura (copo do aluno) (500g);
- 5 copos de água morna (se for época de calor pode ser ambiente) (copo do aluno);
- 2 copos de óleo não muito cheio (copo do aluno) (450ml).

TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 30 minutos

RENDIMENTO: 125 porções.





MODO DE PREPARO:

Bater o fermento com um pouco de água. Colocar outros ingredientes exceto o sal. Cozinhar a abóbora madura (ir colocando a farinha até o ponto). Após incorporar a farinha, colocar o sal. Enrolar, deixar crescer, após enrolar e deixar crescer novamente, assar e servir.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Cálcio (mg)
133,13	2,38	22,05	3,94	5,29	0,19	0,95	0,20	34,46	0,51

MANÉ PELADO DA TIA IVONE

MERENDEIRA: IVANI FERREIRA
CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL MARIA BENEDITA VELOZO
REGIONAL PIRES DO RIO



INGREDIENTES MASSA:

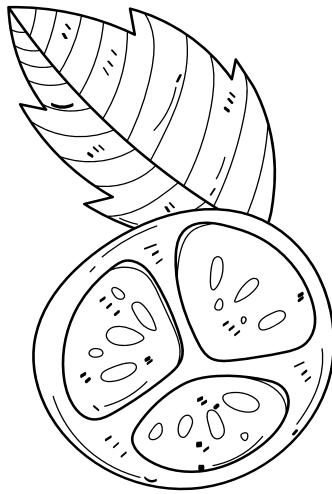
- 4 pratos cheios de mandioca ralada (800g);
- 2 pratos de açúcar (400g);
- 3 pratos de queijo ralado (300g);
- 2 copos grandes de farinha de trigo (250g);
- 3 caixas de creme de leite (720g);
- 6 colheres de sopa de margarina (192g);
- 2 vidros pequenos de leite de coco;
- 500 ml de leite;
- 3 colheres de fermento químico (30g).

INGREDIENTES MASSA COBERTURA:

- 3 caixas de leite condensado;
- 300 g de coco ralado.

TEMPO DE PREPARO: 2 horas

RENDIMENTO: 70 porções



MODO DE PREPARO:

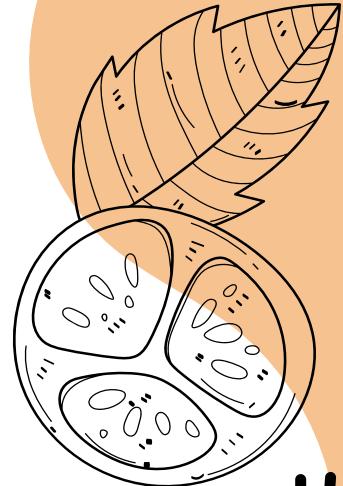
Pré aqueça o forno em 250 graus. Em um recipiente grande, coloque todos os ingredientes e misture até obter uma massa homogênea. Adicione o fermento químico e coloque a massa em uma forma grande untada com margarina. Asse por 45 minutos e acrescente leite condensado e coco ralado logo após sair do forno.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
216,41	4,59	23,17	11,71	12,36	0,23	0,52	21,26	5,58	84,34	0,70

PAMONHA ASSADA

MERENDEIRA: WALMEIRY SILVA

CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL MARIA BENEDITA VELOZO
REGIONAL PIRES DO RIO

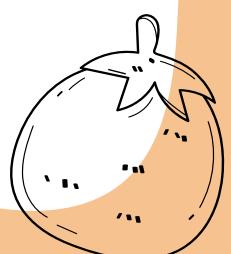


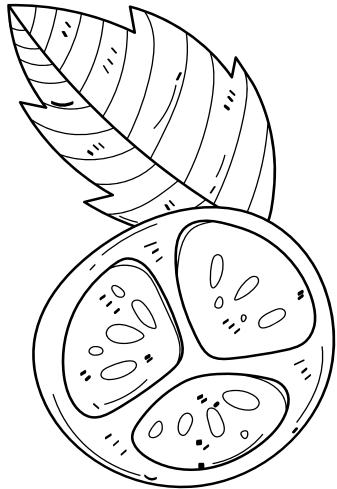
INGREDIENTES:

- 7 kg de massa de milho mole;
- 350 ml de óleo;
- 21 colheres de manteiga (670g);
- 7 cebolas médias raladas;
- 3,5 kg de linguiça suína frita;
- 2,8 kg de muçarela ralada;
- Sal e cheiro verde a gosto.

TEMPO DE PREPARO: 60 minutos

RENDIMENTO: 50 porções





MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, acrescente o óleo, a manteiga e a massa de milho. Adicione o sal o cheiro verde, a cebola e a linguiça. Misture bem, despeje a metade da massa em uma forma já untada, cubra com muçarela e acrescente o restante da massa e leve ao forno pré-aquecido para assar.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
735,9	28,90	27,40	56,70	51,69	3,69	6,73	194,97	1,53	318,38	1,85

BOLO DE BANANA COM AVEIA EM PÓ

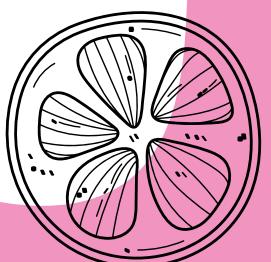
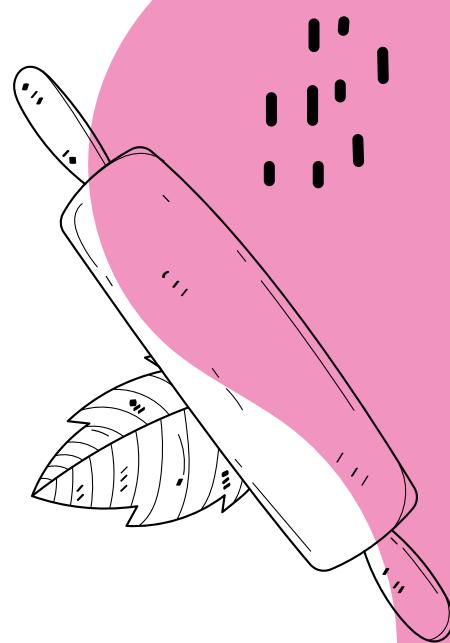
MERENDEIRA: MARIA LUIZA BATISTA DOS SANTOS
COLÉGIO ESTADUAL DE ANTÔNIO BRAGA
REGIONAL RUBIATABA

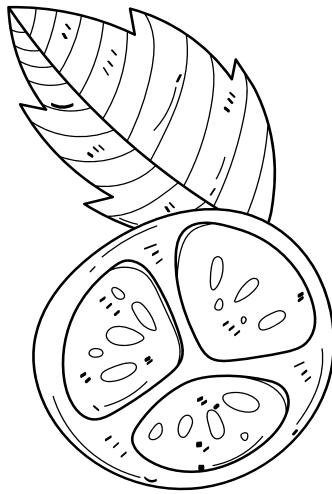
INGREDIENTES:

- 2 ovos;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- 2 bananas nanicas maduras amassadas;
- 1 colher de fermento em pó;
- 1 colher de canela em pó;
- 4 colheres de aveia em pó;
- 1 copo de farinha de trigo;
- 1 copo de maisena;
- 1 copo grande de leite (aproximadamente 300mL).

TEMPO DE PREPARO: 35 minutos

RENDIMENTO: 10 porções





MODO DE PREPARO:

Em um recipiente bata os ovos com óleo e acrescente as bananas até ficar homogêneo. Adicione os restantes dos ingredientes deixando o fermento por último. Em uma forma untada com óleo e polvilhada com canela em pó despeje a massa e asse em forno médio a 180°C por cerca de 35 minutos.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
158	5,36	23,9	4,63	23,7	0,64	1,36	26,7	0,78	66,3	0,69

ESFIRRA

RECEITA ELAORADA PELA COORDENADORA ADMINISTRATIVO
FINANCIERA JOZELIA DANTAS DE ALCANTRA COELHO
CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL FRANCISCO DE ASSIS –
REGIONAL SÃO MIGUEL DO ARAGUAIA

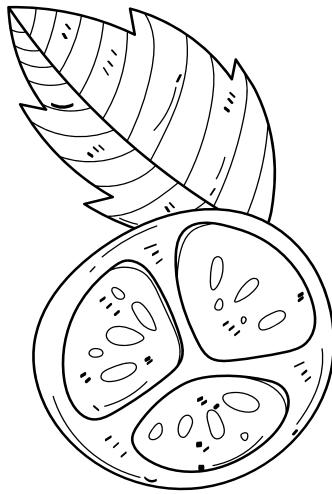
INGREDIENTES MASSA:

- 2 copos de leite morno;
- 1 copo de água morna;
- ½ copo de óleo;
- 2 colheres de margarina;
- 1 colher de sal;
- 2 colheres de açúcar;
- 2 ovos;
- 2 colheres de fermento biológico.

INGREDIENTES RECHEIO:

- 200 g de proteína de soja hidratada;
- 300 g de mortadela ralada;
- 3 tomates picados bem finos;
- 1 pimentão picadinho;
- Cheiro verde picadinho a gosto;
- Colorau a gosto
- 2 cebolas picadas;
- 3 dentes de alho amassados.

TEMPO DE PREPARO: 1 hora
RENDIMENTO: 20 porções



MODO DE PREPARO:

MASSA

Misture todos os ingredientes e deixe descansar até a massa mudar de tamanho.

RECHEIO

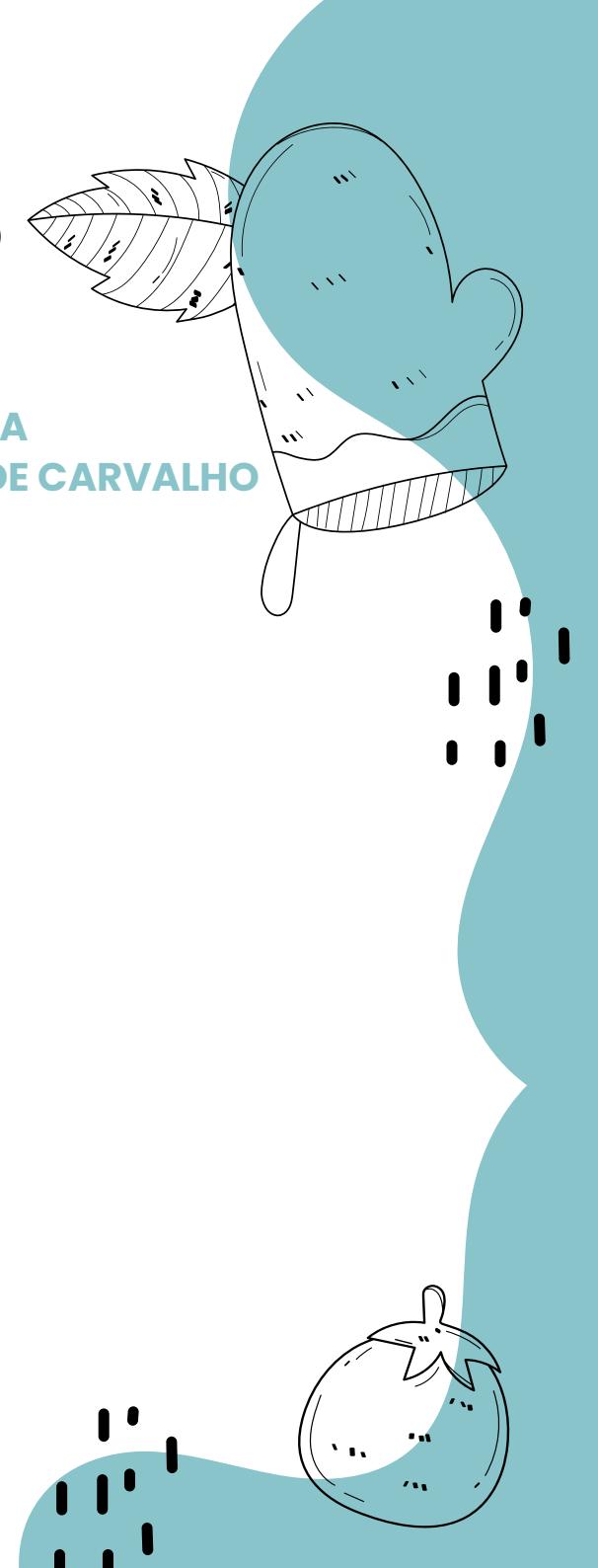
Frite o alho em um fio de óleo. Em seguida adicione, a cebola o colorau e a proteína já hidratada. Misture bem, desligue o fogo, e adicione o restante dos recheios.

Abra a massa em forma de pizza, corte a seu gosto e coloque 1 colher bem cheia de óleo e vai moldando as efirras. Coloque para assar em forno já aquecido.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
145	5,06	6,02	11,37	0,07	0,37	6,54	49,161	4,41	36,41	067

NHOQUE DOCE GAÚCHO

MERENDEIROS: REIJANE ALMEIDA TRINDADE,
VERGILIO ROSA DA SILVA E NILVA NUNES DE SOUZA
CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL EMILIA FERREIRA DE CARVALHO
REGIONAL JATAÍ



INGREDIENTES MASSA:

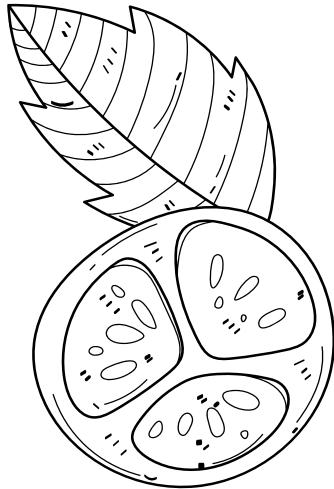
- 10 kg de farinha de trigo;
- 12 ovos inteiros;
- 2 kg de açúcar;
- 1 kg de queijo curado ralado;
- 1 kg de margarina;
- 200 g de fermento em pó químico;
- 100 g de sal;
- água até dar o ponto de enrolar na bancada;
- 1 kg de farinha de coco.

INGREDIENTES CALDA:

- 1 L de água;
- 200 g de açúcar.

TEMPO DE PREPARO: 2 horas

RENDIMENTO: 250 porções



MODO DE PREPARO:

NHOQUE

Misture bem todos os ingredientes secos e acrescente os molhados. Amasse até formar uma massa macia e lisa. Faça rolinhos finos e enrole em forma de trancinhas com 12 cm de comprimento, aproximadamente. Asse em seguida no forno a 180°. Após esfriar banhe na calda e passe na farinha de coco.

CALDA

Leve ao fogo até ferver.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
150,9	3,60	18,69	7,29	5,52	0,29	1,16	14,10	0,06	58,72	0,70

BERINJELA NO FORNO

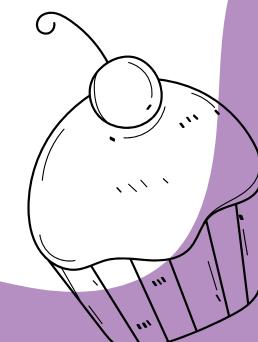
MERENDEIRA:APARECIDA RODRIGUES SIQUEIRA,
MARLY MARIA DA S. SANTOS, ANA PAULA MOTEIRO DA SILVA
CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL ALFREDO NASSER
REGIONAL URUAÇU

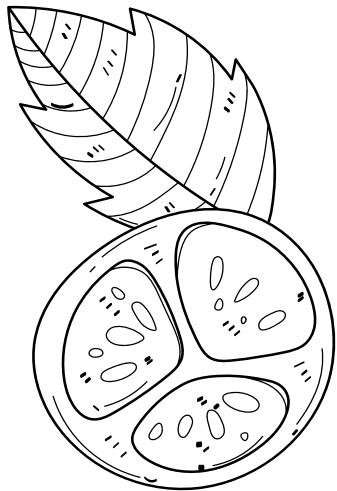
INGREDIENTES:

- 2 berinjelas grandes;
- 200 g de muçarela em fatias;
- 300 g de molho de tomate;
- 4 dentes de alho.

TEMPO DE PREPARO: 60 minutos

RENDIMENTO: 2 porções





MODO DE PREPARO:

Corte as berinjelas ao meio e em seguida faça vários cortes no miolo. Tempere cada pedaço com sal, pimenta do reino, páprica doce e alho. Espalhe bem o tempero para que ela fique bem saborosa. Distribua as berinjelas em uma forma (não precisa untar) e leve ao forno em temperatura de 200 graus por 35 minutos ou até que fiquem macias. Retire as berinjelas do forno coloque as fatias da muçarela por cima e em seguida o molho de tomate, salpique orégano e volte ao forno por mais 15 minutos. Sirva em seguida.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
381,15	23,75	14,49	27,50	0,32	2,33	2,3	275	27,30	602,31	2,16

ALMÔNDEGA DE FRANGO COM AVEIA

MERENDEIRA: APARECIDA RODRIGUES SIQUEIRA,
MARLY MARIA DA S. SANTOS, ANA PAULA MOTEIRO DA SILVA
CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL ALFREDO NASSER
REGIONAL URUACU

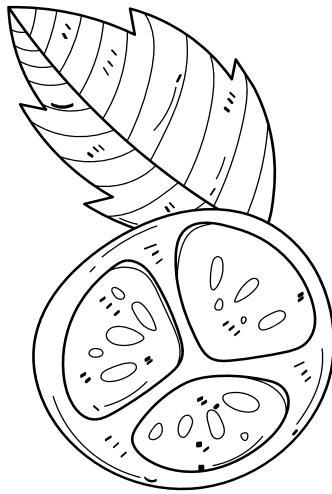
INGREDIENTES CARNE:

- 350 g de frango;
- 2 dentes de alho amassados;
- sal a gosto;
- 2 colheres de sopa de cebola picada;
- pimenta do reino cebolinha a gosto;
- 1 colher de sopa de cenoura ralada;
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos;
- 1 colher de sopa de óleo de coco ou azeite para grelhar.

INGREDIENTES MOLHO:

- 2 colheres de sopa de azeite;
- 3 colheres de sopa de cebola picada;
- 2 tomates pelados picados;
- sal, cebolinha e pâprica a gosto.

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos
RENDIMENTO: 7 porções



MODO DE PREPARO:

Coloque o frango triturado em uma vasilha e adicione o alho, o sal, a cebola, a pimenta, a cebolinha, a cenoura, a aveia e misture até formar uma massa. Unte suas mãos com azeite, e, com a ajuda de uma colher, molde pequenas bolinhas com a massa. Leve uma frigideira com azeite e grelhe as almôndegas. Para o molho uma panela ao fogo médio, acrescente o azeite, adicione o tomate pedado, o sal, a cebolinha, a água, a pálrica, misture e deixe cozinhar por alguns minutos.

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
171,28	14,66	4,86	10,16	21,37	1,14	0,80	84,46	5,14	13,97	0,96

POLASTRA AO SUGO DE CARNE

MERENDEIRA: MARLI SANTOS
COLÉGIO ESTADUAL FRANCISCO ALVES
REGIONAL INHUMAS



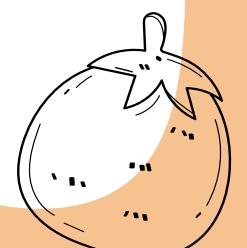
INGREDIENTES:

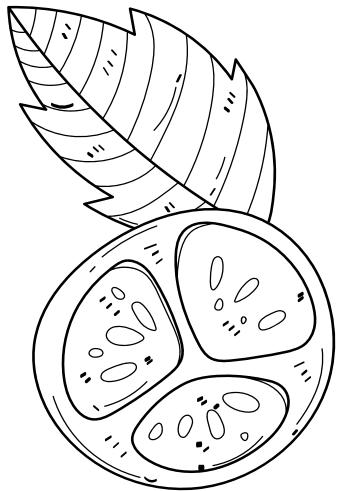
- 10 L de água;
- 4 cebolas de cabeça bem picadinha;
- 1 cabeça de alho picadinho;
- 100 mL de óleo;
- 4 kg de fubá;
- Sal a gosto;
- 1 L de creme de leite.

INGREDIENTES PARA CARNE MOÍDA:

- 150 ml de óleo;
- 4 cebolas picadinhas;
- 1 cabeça de alho picadinho;
- 4 kg de carne moída;
- Sal a gosto;
- 1 kg de molho de tomate.

TEMPO DE PREPARO: 60 minutos
RENDIMENTO: 200 porções





MODO DE PREPARO:

Em uma panela refogue a cebola picada e o alho, coloque a água, folha de louro, óleo e sal. Deixe ferver. Após levantar fervura acrescente o fubá dissolvido em um pouco de água. Mexa. Abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe por aproximadamente 20 a 25 minutos. Desligue. Agregue o creme de leite. Coloque em um refratário e regue com o molho. Polvilhe com queijo ralado. Em uma panela aqueça o óleo e frite a cebola, o alho e a carne moída. Após fritá-la, junte o cheiro verde (cebola e salsa). Adicione o molho de tomate e o sal. Cozinhe por alguns minutos (cerca de 10 minutos).

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Gordura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
123,785	5,5	12,36	5,95	23,66	1,17	1,20	16,65	1,12	8,43	0,98

ESTADO DE GOIÁS
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
SUPERINTENDÊNCIA DE ORGANIZAÇÃO E ATENDIMENTO EDUCACIONAL
GERÊNCIA DE ORIENTAÇÃO E ARTICULAÇÃO DAS COORDENAÇÕES REGIONAIS E ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Ronaldo Ramos Caiado
Governador do Estado de Goiás

Daniel Elias Carvalho Vilela
Vice-Governador do Estado de Goiás

Aparecida de Fátima Gavioli Soares Pereira
Secretaria de Estado da Educação

Helena da Costa Bezerra
Subsecretaria de Execução da
Política Educacional

Patrícia Moraes Coutinho
Superintendente de Organização e
Atendimento Educacional

Terezilda Luiz da Silva
Gerente de Orientação e Articulação das
Coordenações Regionais e Alimentação Escolar

Nutricionistas Responsáveis
Camila Tavares
Lorran Abrantes
Nathalia de Souza Martins
Rafaelly Pereira dos Santos

Analistas GEOACR
Jane Moreira Brandão Peres
Caleb Leonardo Fuchila Pacheco
Abgair Linhares Ribeiro

Engenheira de Alimentos
Flávia Cristiane Pires e Silva

Projeto Gráfico e Diagramação
Alexandra Rita Ap. Arruda de Souza

Estagiários de Nutrição
Arthur Ferreira Laureano
Jordana de Oliveira Costa
Krisley Maria Silva Guimarães Marques

SEDUC
Secretaria de
Estado da
Educação



**CONTE
COM
ESSA
FORÇA**