SEDUC
Secretaria de Estado
da Educação

GOVERNO DE GOIÁS
O ESTADO QUE DÁ CERTO

Livro de Receitas



CONCURSO SABORES DA ESCOLA - 2024

Expediente

ESTADO DE GOIÁS
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DIRETORIA ADMINISTRATIVA E FINANCEIRA
SUPERINTENDÊNCIA DE PLANEJAMENTO E FINANÇAS
GERÊNCIA DE 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
Secretária de Estado da Educação

Helena da Costa Bezerra
Subsecretária-Adjunta

Andros Roberto Barbosa
Diretor Diretoria Administrativa e Financeira

Taís Gomes Manvailer
Superintendente de Planejamento e Finanças

Marcley Rodrigues de Matos
Chefe da Comunicação Setorial

Gustavo Gonzaga Pacheco
Gerente de Alimentação Escolar

Terezilda Luis da Silva
Ex-Gerente de Alimentação Escolar

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

Alexandra Rita Aparecida Arruda de Souza
Projeto Gráfico e Diagramação

Solimar de Oliveira
Fotografias

Colaboradores GAESC
Ana Paula Bueno Teixeira Sampaio
Caleb Leonardo Fuchila Pacheco
Geovana Bueno Silva
Jane Moreira Brandão Peres
Jacqueline de Fátima Carvalho Caixeta
Leila Ferreira Gonçalves

Estagiárias de Nutrição
Andrea Luiza Gomes Silva
Jhullia Hemilly Belém Cintra
Roberta Cristina de Sousa Silva



SUMÁRIO

RECEITAS PREMIADAS **4**
1. PRATOS COMPLETOS **10**

2. ARROZ E GRÃOS **30**
2.1 Receitas com arroz **31**
2.2 Receitas com feijão **67**

3. MASSAS **78**
3.1 Receitas de macarrão..... **79**
3.2 Receitas de tortas..... **94**
3.3 Receitas de lasanhas..... **122**
3.4 Demais massas **127**

4. CARNES **134**
4.1 Receitas de carne..... **135**
4.2 Receitas de frango..... **144**
4.3 Receitas de peixe..... **158**

5. ACOMPANHAMENTOS **160**
5.1 Receitas de caldos/cremes/sopas... **161**
5.2 Receitas de farofas..... **174**
5.3 Receitas de escondidinhos..... **193**
5.4 Receitas de fricasse..... **209**
5.5 Receitas de cuscuz..... **211**
5.6 Receitas de saladas..... **218**
5.7 Receitas de purês e patês..... **224**
5.8 Demais acompanhamentos..... **230**

6. BOLOS, DOCES E PANIFICADOS.234
6.1 Receitas de bolos..... **235**
6.2 Receitas de doces e salada de frutas... **278**
6.3 Receitas de panificados..... **286**

Receitas Premiadas

1° LUGAR: ESTROGONOFE NUTRITIVO





MERENDEIRA: LEONICE JOSÉ DE OLIVEIRA AQUINO
UNIDADE ESCOLAR: CEPI SÃO FRANCISCO DE ASSIS
COORDENAÇÃO REGIONAL: SÃO MIGUEL DO ARAGUAIA

INGREDIENTES:
Filé de frango: 6 kg
Cenoura: 500g
Tomate: 700g
Cebola: 600g
Alho: a gosto
Inhame: 1kg
Pimentão: 200g
Beterraba: 400g
Óleo: 200ml
Sal: a gosto
Cheiro verde: a gosto
Creme de leite: 500 ml
Leite: 400 ml

MODO DE PREPARO:
1º Em uma panela, frite o alho triturado até dourar. Acrescente o frango cortado em cubos até dourar, sempre pingando água até ficar macio. Adicione a cebola triturada e reserve.
2º Para o molho vermelho: Frite o restante do alho, deixe dourar, refogue a cebola e acrescente a cenoura, beterraba ralada, tomate e pimentão picados. Adicione água suficiente para cozinhar até ficarem macios. Deixe esfriar e bata no liquidificador, reserve.
3º Descasque o inhame, corte em rodelas e cozinhe até ficar macio. Bata com o leite no liquidificador até formar um creme.
4º Misture o frango ao creme vermelho e branco, acrescente o creme de leite e deixe ferver. Prove o sal e adicione o cheiro verde por cima.

Observação: O creme vermelho pode ser utilizado para temperar macarrão, carnes e recheios de salgados. O creme branco pode ser utilizado como patê.

RENDIMENTO DA RECEITA: 120 PORÇÕES

2° LUGAR: SANDUÍCHE DO OSÉAS





MERENDEIRA: DAIANY FRANCIELLE DE OLIVEIRA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI OSÉAS BORGES GUIMARÃES
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIATUBA

INGREDIENTES DO PÃO:

Pão:
Batatas doces: 3 unidades
Ovos: 3 unidades
Óleo: 125 ml
Sal: a gosto
Leite: 750 ml
Fermento biológico: 50g
Farinha de trigo: 1,5 kg

Recheio:
Peito de frango: 500g
Alface: 1 maço
Cenoura ralada: 500g
Tomate: 300g
Repolho roxo: 500g

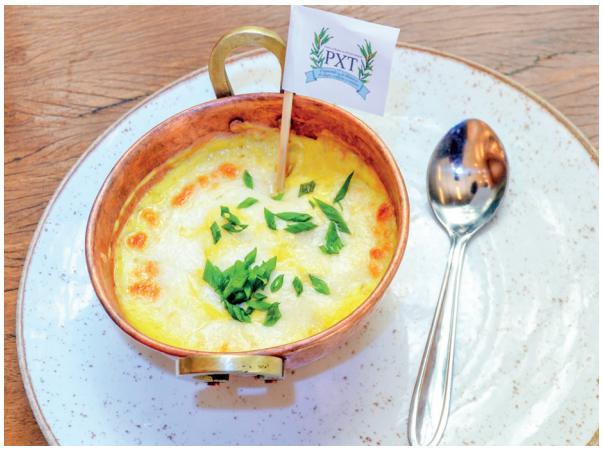
Creme:
Alho: a gosto
Leite: 100 ml
Limão: ½ unidade
Óleo: 25 ml

MODO DE PREPARO:
Pão: Cozinhe as batatas doces e reserve. Em uma tigela, coloque a farinha de trigo, o fermento e o sal. Misture bem e, em seguida, acrescente os ovos e o óleo. Vá adicionando o leite aos poucos até alcançar o ponto certo de massa. Deixe a massa descansar por aproximadamente 30 minutos. Modele a massa em bolinhas de 50 g, coloque-as no tabuleiro e deixe descansar por mais 30 minutos. Depois, leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C até dourar.
Recheio: Cozinhe o peito de frango com temperos a gosto, desfie-o e reserve. Rale a cenoura, corte o repolho roxo e o tomate em cubos pequenos. Pique a alface e misture todos os ingredientes.

Creme: No liquidificador, bata a cenoura com o leite, o alho e o limão. Adicione o sal a gosto e misture o óleo até que a mistura fique homogênea.

RENDIMENTO DA RECEITA: 30 PORÇÕES

3° LUGAR: ÍRIS DE MILHO





MERENDEIRA: MICAELY GONÇALVES DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI PEDRO XAVIER TEIXEIRA
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Peito de frango desfiado: 500 g
Óleo: 18 ml
Manteiga: a gosto
Sal: a gosto
Colorau: a gosto
Açafrão: a gosto
Cebola picada: a gosto
Alho: a gosto
Cebolinha: a gosto
Milho in natura: 500 g
Requeijão: 90 g
Creme de leite: 400 g
Queijo muçarela: 250 g

MODO DE PREPARO:
Em uma panela, aqueça o óleo e doure a cebola. Acrescente o alho, o colorau e o açafrão, logo em seguida, adicionem o frango e mexa até dourar. Cozinhe o frango, desfie na panela, acrescente a cebolinha e o sal, e reserve. Bata o milho com o creme de leite e o requeijão. Em uma panela, aqueça a manteiga com a cebola e o alho, e cozinhe até dar o ponto. Em um refratário, faça uma camada com o creme de milho, despeje o frango desfiado e salpique metade da muçarela. Coloque a outra metade do creme de milho e cubra com o restante do queijo muçarela. Leve ao forno por 25 minutos, até dourar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 15 PORÇÕES

4° LUGAR: MACARRÃO CREMOSO COM FRANGO AO FORNO





MERENDEIRA: IDENI LEALDINA DE JESUS CAMARGO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL WALTER ENGEL
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÁS

INGREDIENTES DO PÃO:
Óleo: 300 ml
Cebola picada: 2 unidades
Alho picado: a gosto
Tomate maduro (sem pele e sem sementes): 5 unidades
Molho de tomate: 300 g
Peito de frango cozido e desfiado: 1 kg
Cheiro verde picado: a gosto
Milho verde in natura: 10 espigas
Sal: a gosto
Macarrão tipo parafuso cozido ao dente: 2 1/2 kg
Muçarela ralada grosso: 1kg

INGREDIENTES DO MOLHO BRANCO:
Manteiga ou margarina: 225 g
Farinha de trigo: 100 g
Requeijão: 1 L
Creme de leite: 1L
Leite: 3 L
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Em uma panela, coloque o óleo, o alho, a cebola, o tomate picado e o molho de tomate. Refogue por alguns minutos. Para o molho branco, derreta a manteiga ou margarina, adicione a farinha de trigo e o leite aos poucos. Coloque o requeijão e o creme de leite, mexa sempre até engrossar. Cozinhe o macarrão até ficar al dente. Para a montagem, em um refratário grande, coloque uma parte do molho de frango, depois adicione o macarrão, o restante do frango, o molho branco e, por último, a muçarela. Leve ao forno para gratinar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 50 PORÇÕES

5° LUGAR: OMELETE NUTRITIVA DE FORNO





MERENDEIRA: ERIVANEIDE NOGUEIRA DE SENA MORAIS
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL JOÃO ALVES DE CASTRO
COORDENAÇÃO REGIONAL: ÁGUAS LINDAS

INGREDIENTES:
Ovos: 8 unidades
Fubá: 400 g
Farinha de trigo: 128 g
Linguiça calabresa ralada: 64 g
Cebola picada: a gosto
Tomate picado: 88 g
Talo de couve picado: 64 g
Cenoura ralada: 64 g
Leite: 200 ml
Cebolinha picada: a gosto
Pimentão picado: 24 g

MODO DE PREPARO:
Bata os ovos com o leite no liquidificador. Junte os demais ingredientes numa tigela de vidro, acrescente a mistura do liquidificador e mexa bem. Coloque a mistura numa forma untada e enfarinhada. Leve ao forno pré-aquecido 180° por aproximadamente 35 a 40 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 8 PORÇÕES

PRATOS COMPLETOS

COMIDA DE MÃE

MERENDEIRA: LUCILENE VIEIRA DE MELO SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL CORONEL ERNESTO ANTÔNIO DE ARAÚJO
COORDENAÇÃO REGIONAL: POSSE

INGREDIENTES:
Arroz: 5kg
Feijão: 1kg
Linguiça: 5kg
Alho: 100 g
Sal: a gosto
Óleo: 200 ml
Cebola: a gosto
Cheiro verde: a gosto
Colorau: a gosto
Alface: 8 unidades
Repolho: 3 unidades
Tomates: 10 unidades

MODO DE PREPARO:
Frite a linguiça no óleo com cebola e temperos. Acrescente o arroz e água até cobrir. Cozinhe até o arroz estar pronto. Para a salada, corte finamente a alface, o repolho e os tomates. Tempere a gosto.

RENDIMENTO DA RECEITA: 100 PORÇÕES

FEIJOADA VEGANA DA ELIZABETE

MERENDEIRA: ELIZABETE ALVES SOARES RAMOS
UNIDADE ESCOLAR: DOUTOR GERSON DE FARIAS PEREIRA
COORDENAÇÃO REGIONAL: PLANALTINA

INGREDIENTES:
Beterraba: 3kg
Inhame: 2kg
Coco seco: 2kg
Batata: 3kg
Cenoura: 2 kg
Cebola: 1,5kg
Abobrinha: 2kg
Feijão preto: 4kg
Arroz: 8kg
Farinha: 4kg
Rapaduras: 2kg
Couve: 1,2 kg
Farinha panko: 1kg
Cebola adicional: 1kg
Alho: a gosto

MODO DE PREPARO:
Pique todos os legumes, acrescente sal, azeite, orégano, páprica doce e alecrim, e leve ao forno a 180º por 30 minutos. Deixe o feijão de molho antes de cozinhá-lo. Depois de cozido, acrescente os legumes assados e ajuste o sal. Para a farofa, frite a cebola no azeite, adicione açafrão, a farinha de mandioca, a rapadura ralada e a farinha panko. Frite a couve no alho e óleo.

RENDIMENTO DA RECEITA: 30 PORÇÕES

BOBÓ NUTRITIVO

MERENDEIRA: ERCÍLIA LUIZA GONÇALVES
UNIDADE ESCOLAR: COL. EST. RODRIGO RODRIGUES DA CUNHA
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRES DO RIO

INGREDIENTES:
Arroz: 1Kg
Frango: 700g
Inhame: 600g
Tomate: 300g
Pimentão: 100g
Leite de coco: 200ml
Cebola: 100g
Alho: 50 g
Óleo: 200ml
Leite: 500ml
Cheiro-verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Cozinhe o arroz separadamente. Refogue o frango com alho, cebola e sal. Adicione tomate e pimentão, e cozinhe até amolecer. Cozinhe o inhame e bata com o leite até obter um creme. Misture o creme ao frango e cozinhe. Finalize com leite de coco e cheiro-verde a gosto.

RENDIMENTO DA RECEITA: 15 PORÇÕES

FRANGO ALEGRIA COM ARROZ BRANCO E FAROFA DE COUVE

MERENDEIRA: MARIA GERALDA DA SILVA FERREIRA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL SENADOR ANTÔNIO DE RAMOS CAIADO
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRES DO RIO

INGREDIENTES:
Coxa e sobrecoxa: 1 kg
Arroz: 500 g
Óleo: 50 ml
Alho: 50 g
Cenoura: 200 g
Azeite de oliva: 5 ml
Cebola: a gosto
Sal: a gosto
Cheiro verde: a gosto
Queijo muçarela: 100 g
Bacon: 100 g
Couve: 200 g
Farinha de mandioca: 50 g

MODO DE PREPARO:
Desosse a coxa e sobrecoxa e lave bem; depois tempere-a com alho, sal e cebola. Abra a coxa e sobrecoxa e faça o recheio com bacon, cenoura e queijo muçarela e coloque para assar em forno médio. Em seguida, leve a água para ferver e coloque o arroz para cozinhar com óleo, alho e sal a gosto. Por último, lave a couve, pique bem fininha e tempere com azeite de oliva, sal, cheiro verde e coloque a farinha de mandioca. Sirva em seguida o arroz branco, a farofa de couve e a coxa e a sobrecoxa recheada.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

ARROZ ALEGRE E COLORIDO

MERENDEIRA: NAYANE DA SILVA LEITE DOS SANTOS
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ALBERT EINSTEIN
COORDENAÇÃO REGIONAL: PLANALTINA

INGREDIENTES:
Arroz cozido: 400 g
Linguiça calabresa: 50g
Bacon: 50 g
Cenoura pequena: 60 g
Azeite de oliva: 30 ml
Cebola: 50 g
Tomate sem sementes: 50 g
Extrato de tomate: 15 ml
Alho: 6 g
Sal: a gosto
Cheiro verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Frite a calabresa e o bacon, acrescente os legumes, deixe refogar, misture o arroz e o extrato de tomate.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

STROGONOFF DE FRANGO DA NEURACY

MERENDEIRA: NEURACY VIEIRA DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL PROFESSOR ANTÔNIO MESTRE
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRACANJUBA

INGREDIENTES:
Arroz: 500g
Peito de frango:400g
Alho: 10g
Cebola: 300g
Óleo: 20 ml
Creme de leite: 250g
Amido de milho: 30g
Leite: 200ml
Molho de tomate: 50g
Mostarda: a gosto
Sal: a gosto
Batata palha: 300g
Tempero à gosto.

MODO DE PREPARO:
Corte o peito de frango em cubinhos, tempere, refogue e cozinhe. Em seguida, adicione o leite, o molho de tomate e o amido de milho, mexendo até engrossar. Por fim, acrescente o creme de leite e mexa até ficar homogêneo. Sirva com arroz branco.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

PRATO ESPECIAL DA CECÍLIA

MERENDEIRA: CECÍLIA RODRIGUES DE ARAÚJO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL JANDIRA PONCIANO DOS PASSOS
COORDENAÇÃO REGIONAL: JUSSARA

INGREDIENTES:
Abóbora cabotiá: 1,9 kg
Alho : 380g
Arroz: 7,6 kg
Batata inglesa: 2,5 kg
Carne bovina moída : 4,7kg
Cebola: 570g
Creme de leite: 950 ml
Extrato de tomate: 950 ml
Margarina: 380g
Óleo : 950 ml
Queijo muçarela: 570g
Sal : a gosto

MODO DE PREPARO:
Para o purê de batata com abóbora, coloque as batatas e as abóboras para cozinhar separadamente até que fiquem bem macias. Retire-as da água e passe-as, ainda quentes, por um espremedor. Em uma panela, coloque as batatas e as abóboras, acrescente o creme de leite e a margarina. Leve ao fogo médio e mexa vigorosamente até obter um purê liso. Para a carne moída, em uma panela, coloque o óleo e refogue a cebola e o alho. Acrescente a carne e deixe fritar por alguns instantes, em seguida adicione o cheiro verde. Para a montagem, em um refratário, coloque o purê e cubra com a carne refogada. Salpique o queijo muçarela ralado e leve ao forno médio (180ºC), preaquecido, por cerca de 15 minutos ou até gratinar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 80 PORÇÕES

ARROZ SONHO MEU

MERENDEIRA: MARIA BECHOLINA DE OLIVEIRA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS, UNIDADE CABO PM EDMISON SOUSA LEMES
COORDENAÇÃO REGIONAL: PALMEIRAS DE GOIÁS

INGREDIENTES:
Arroz: 1,5kg
Creme de leite: 3l
Filé de peito de frango; 1,8kg
Abóbora cabotiá 1,2kg
Óleo de soja: 150ml
Cebola: 150g
Alho: a gosto
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Descasque a abóbora cabotiá, corte em pedaços e cozinhe. Corte o peito de frango em pedacinhos, refogue com alho, sal e deixe secar toda a água. Adicione a cebola ralada. Bata a abóbora no liquidificador e despeje no frango, deixando ferver até engrossar. Finalize com cheiro verde. Para o arroz, refogue o alho e a cebola, adicione o arroz e o sal, cubra com água e cozinhe até secar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 30 PORÇÕES

REFEIÇÃO RICA

MERENDEIRA: SHIRLEI DE ALMEIDA ALVES
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL SÃO JOÃO
COORDENAÇÃO REGIONAL: JATAÍ

INGREDIENTES:
Feijão: 500g
Arroz: 500g
Cenoura: 200g
Batata inglesa: 200g
Beterraba: 200g
Banana maçã: 200g
Limão: 200g
Proteína de soja: 500g
Cebola: a gosto
Cebolinha: a gosto
Salsa: a gosto
Alho: a gosto
Colorau: a gosto
Óleo: 60ml
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Higienize todos os legumes, descasque, lave e corte em cubinhos. Reserve. Coloque o feijão selecionado e lavado em uma panela de pressão espaçosa e cozinhe por cerca de 25 minutos com o alho frito (amassado ou picado). Acrescente o colorau. Após esse tempo, acrescente os legumes, o sal e deixe cozinhar na pressão por mais 5 minutos ou até que tudo esteja cozido. Frite a proteína de soja com óleo, alho e sal, e reserve. Acrescente a cebolinha e deixe ferver por mais 10 minutos sem pressão, até engrossar o caldo. Junte a proteína reservada e sirva com arroz branco e fruta.

Observação: Antes de fritar a proteína de soja, coloque-a em um recipiente com um pouco de limão, cebola e alho para dar mais sabor à “carne”.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

PRATO VERDE E OURO

MERENDEIRA: VANDA GARCIA PEREIRA
UNIDADE ESCOLAR: CEPMG PASTOR JOSÉ ANTERO RIBEIRO
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITUMBIARA

INGREDIENTES:
Arroz: 600g
Brócolis: 200g
Cebola: a gosto
Filé de frango: 1,5Kg
Óleo: 70 ml
Sal: a gosto
Alho : a gosto

MODO DE PREPARO:
Em uma panela, frite o óleo e a cebola, depois refogue o arroz por aproximadamente 20 minutos. Cozinhe os brócolis em água quente por aproximadamente 5 minutos com uma pitada de sal. Pique o filé de frango e tempere com sal e alho amassados. Coloque em uma frigideira com cebola e cozinhe por aproximadamente 15 minutos. Sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

GALINHADA COMPLETA

MERENDEIRA: ENEDINA RODRIGUES SIQUEIRA PEREIRA
UNIDADE ESCOLAR: CEPMG-DEPUTADO JOSÉ ALVES DE ASSIS
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITAPURANGA

INGREDIENTES:
Arroz: 900g
Óleo: 100 ml
Frango: 1 1/2 Kg
Feijão: 1 /2 Kg
Cebola: 100 g
Alho: a gosto
Farinha de Mandioca: 50g
Sal: a gosto
Cheiro Verde: a gosto
Repolho: 1 Kg
Abacaxi: 1 Kg

MODO DE PREPARO:
Refogue o frango com óleo e os temperos até corar. Acrescente o arroz, coloque água e deixe secar. Bata o feijão já cozido, refogue com os temperos e acrescente a farinha até dar consistência mole. Prepare a salada e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 15 PORÇÕES

PIRÃO DE COSTELA CREMOSO AO TOQUE DE ESPECIARIAS

MERENDEIRA: FRANCISCA DA SILVA MATOS
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL MARIA LOPES MARTINS
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITAPACI

INGREDIENTES:
Arroz: 200g
Carne bovina (costela): 1kg
Farinha de mandioca: 100g
Água: 2 l
Alho: a gosto
Cebola: a gosto
Pimentão: 20g
Cheiro verde: a gosto
Óleo: 10 ml
Sal: a gosto
Hortelã: a gosto
Colorau :a gosto

MODO DE PREPARO:

Arroz branco: Refogar o arroz com alho, cebola e sal, em seguida, adicione a água e deixe cozinhar.

Pirão com caldo de carne: Selar a carne previamente temperada com alho, cebola, pimentão e sal. Após selada, adicione o colorau e a água. Deixar cozinhar por aproximadamente 40 minutos. Após cozinhar, retire a carne do caldo e reserve. Pegue o caldo da costela e engrossar com farinha de mandioca, adicionando cheiro verde.

RENDIMENTO DA RECEITA: 5 PORÇÕES

PRATO TEM DE TUDO

MERENDEIRA: JANICE MINERVINA DE OLIVEIRA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL MARIA LOPES MARTINS
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITAPACI

INGREDIENTES:
Arroz: 500g
Carne bovina: 500g
Batata inglesa: 50g
Cenoura: 50g
Cebola: 50g
Alho: a gosto
Extrato de tomate: 50 ml
Farinha de trigo: 50g
Óleo: 50ml
Colorau: a gosto
Sal: a gosto
Pimentão: 20g
Tomate: 20g

MODO DE PREPARO:

Arroz: Refogar o arroz com alho e cebola, em seguida adicionar água e cozinhar.

Cozido de carne com legumes: Selar a carne com alho, cebola e sal. Após selar, adicionar o colorau, acrescentar água e deixar cozinhar por aproximadamente 20 minutos. Depois desse tempo, adicione a cenoura, batata inglesa, pimentão e tomate. Deixe cozinhar por mais 30 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 5 PORÇÕES

PRATO CORAÇÃO DE MÃE

MERENDEIRA: MARIA DA PENHA ROCHA
UNIDADE ESCOLAR: CEPMG COSTA E SILVA
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÁS

INGREDIENTES:
Feijão branco: 1,5kg
Feijão roxo: 1,5kg
Couve: 2 mç
Tomate: 1kg
Cheiro verde: a gosto
Alho: a gosto
Cebola: 500g
Pimentão: 300g
Azeite: 200ml
Cenoura: 500g
Sal: a gosto
Arroz: 3kg
Costelinha suína: 2,5kg
Óleo: 200ml

MODO DE PREPARO:
1º Preparo - Salada de Feijão:
Cozinhe separadamente as qualidades de feijão até que fiquem al dente. Em uma panela, aqueça o azeite, doure a cebola e o alho, depois acrescente os feijões e refogue. Em seguida, em uma travessa, coloque os feijões e adicione os demais ingredientes: couve cortada fininha, cenoura cortada em palitos, tomate em cubos, pimentão em cubos, cheiro verde e sal a gosto.

2º Preparo - Costelinha Suína com Arroz:
Frite a costelinha de porco em uma panela bem quente com pouco óleo, até começar a dourar, sempre adicionando um pouco de água junto à carne. Depois de pronta, retire a carne e o excesso de óleo. Na mesma panela, junte o alho e a cebola, dando uma leve fritada, depois adicione o arroz, o sal e a água. Quando pronto, salpique cheiro verde por cima

RENDIMENTO DA RECEITA: 50 PORÇÕES

STROGONOFF DE FRANGO AO MOLHO BECHAMEL

MERENDEIRA: MARIA TEREZA DE BASTOS SOUZA
UNIDADE ESCOLAR: LYCEU DE GOYAZ PROFESSOR ALCIDE JUBÉ
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÁS

INGREDIENTES:
Arroz tipo 1: 2kg
Peito de frango: 4 kg
Alho: a gosto
Cebola: 150 g
Cebolinha: a gosto
Óleo de soja: 300 ml
Sal: a gosto
Batata palha: 800 g
Molho vermelho:
Tomate: 200 g
Beterraba: 100 g
Cenoura: 100 g

Molho bechamel:
Leite: 3 L.
Farinha de trigo: 80 g

Salada:
Alface crespa: 3 maços (3 pés de alface)
Sal: a gosto
Limão: 50 ml

MODO DE PREPARO:
Para o arroz, cozinhe o arroz tipo 1 como de costume, até que esteja macio e reserve.
Corte o peito de frango em cubos e tempere com o alho, a cebola, a cebolinha e o sal. Em uma panela, adicione o óleo e grelhe o frango até dourar.
Prepare o molho vermelho ralando a beterraba e a cenoura, e cortando o tomate em pedaços pequenos. Coloque esses ingredientes no liquidificador e bata até formar um molho homogêneo. Adicione esse molho ao frango grelhado e cozinhe por alguns minutos.
Para o molho bechamel, dissolva a farinha de trigo no leite usando o liquidificador e depois acrescente essa mistura ao molho do frango, mexendo constantemente para evitar a formação de caroços. Cozinhe até que o molho engrosse e tenha uma boa consistência.
Por fim, prepare a salada de alface higienizando as folhas e rasgando-as em pedaços menores. Tempere a gosto.
Sirva o arroz branco acompanhado do estrogonofe de frango ao molho bechamel, batata palha e a salada de alface.

RENDIMENTO DA RECEITA: 50 PORÇÕES

COMBO NUTRITIVO JOÃO GOMES

MERENDEIRA: MARIA MARCILENE FERNANDES DE ARAUJO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL JOÃO GOMES
COORDENAÇÃO REGIONAL: ANÁPOLIS

INGREDIENTES:
Óleo de soja: 50 ml
Alho: a gosto
Carne bovina moída: 500 g
Extrato de tomate: 50 g
Cebola: 200 g
Cenoura: 200 g
Brócolis: 200g
Repolho ou acelga picados: 200 g
Sal a gosto

SALADA:
Repolho: 1 kg
Caldo de 2 limões: 60 ml
Cebolinha: a gosto
Salsa: 30 g
Sal à gosto

MOLHO:
Catchup: 150 ml
Água: 150 ml
Amido de milho: 20 g
Óleo de soja: 20 ml
Açúcar: a gosto
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:
Refogue muito bem a carne com o óleo, cebola, sal e o alho, acrescente a cenoura o extrato e refogue mais um pouco, acrescente um pouco de água e deixe a cenoura e a carne cozinhar até o caldo engrossar levemente. Depois de cozido acrescente os brócolis e o repolho picado e mexa bem. Rasgar o repolho e temperar com cebolinha, salsa e sal e o limão, depois amassar o alho com pouco sal, esquentar o óleo bem quente e acrescentar o alho até dourar, despejar sobre o repolho. Leve todos os ingredientes ao fogo e reserve. Sirva a carne com arroz branco e salada de repolho servida com o molho (opcional)

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

ARROZ BRANCO E CREME DE ABÓBORA DA MARISA

MERENDEIRA: MARISA DIAS ALVES
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL PROFESSORA GEIZA MARIA DUTRA DE LIMA SANTOS
COORDENAÇÃO REGIONAL: APARECIDA DE GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Abóbora cabotiá: 1 unidade
Cebola picada: 1/2 unidade
Alho: 3 dentes
Requeijão: 30 g
Queijo mussarela: 150 g
Carne seca: 250 g
Arroz: 1kg
Cheiro verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Cozinhe o arroz até ficar macio e reserve. Cozinhe a abóbora na panela de pressão até que esteja bem macia. Enquanto isso, ferva a carne seca para remover o excesso de sal, desfie-a e refogue com alho e cebola até dourar. Bata a abóbora no liquidificador, utilizando um pouco da água do cozimento para obter um creme homogêneo. Adicione este creme à carne refogada, misturando bem. Acrescente o requeijão ao preparo, mexendo até incorporar. Finalize com a muçarela e cheiro-verde a gosto. Sirva acompanhado do arroz branco.

RENDIMENTO DA RECEITA: 9 PORÇÕES

ARROZ BRANCO E FRANGO À MUSSELINE ESPERANÇA

MERENDEIRA: ODETE BISPO DE ARAUJO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL BOA ESPERANÇA
COORDENAÇÃO REGIONAL: APARECIDA DE GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Arroz: 500 g
Amido de milho: 200 g
Alho: 100 g
Cebola: 200 g
Cenoura: 500 g
Água: 2,2l
Coxa e sobrecoxa de frango: 1500 g
Pimentão: 150 g
Sal: a gosto
Óleo de soja: 800 ml
Cheiro verde: a gosto
Rúcula: 150 g

MODO DE PREPARO:
Em uma panela, aqueça 100 ml de óleo de soja e refogue o alho até dourar. Adicione o arroz e refogue brevemente. Acrescente 1,5 ml de água e sal a gosto. Deixe cozinhar até o arroz ficar macio. Reserve. Corte as coxas e sobrecoxas de frango (opcionalmente, desosse e corte em filés). Limpe e tempere com alho e sal, deixando marinar por 10 minutos. Em uma panela, aqueça 700 ml de óleo de soja. Frite as coxas e sobrecoxas (inteiras ou em filés) até dourarem. Retire do óleo e reserve. No liquidificador, processe a cenoura, o pimentão e a cebola cortada em cubos com 500 ml de água. Na mesma panela onde o frango foi frito, retire o excesso de óleo e adicione a mistura processada. Cozinhe por 10 minutos. Dissolva o amido de milho em 200 ml de água e adicione à panela, mexendo até obter a consistência de musseline. Ajuste o sal conforme necessário. Para servir, monte o prato com o arroz branco, coloque o frango e cubra com o musseline. Finalize com cheiro-verde e folhas de rúcula.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

CARREBÓBORA

MERENDEIRA: MOEMA DE SOUZA RIBEIRO RAMOS
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ASSIS CHATEAUBRIAND
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Alho: a gosto
Cebola: 200g
Cheiro-verde: a gosto
Óleo: 120ml
Sal: a gosto
Abóbora cabotiá: 1kg
Arroz: 500g
Acém magro (picado em pedaços pequenos): 300g

MODO DE PREPARO:
Refogue o arroz com cebola, alho e óleo, em seguida adicione sal e água e deixe cozinhar como de costume. Em outra panela, refogue a cebola e o alho e adicione a abóbora higienizada, ralada com casca e sal. Adicione água e deixe cozinhar por 15 minutos e reserve. Em outra panela, refogue a carne temperada com alho, sal e cebola e frite até ficar douradinha. Em seguida, adicione a panela que está a carne o arroz e a abóbora e misture. Salpique cheiro verde por cima.

RENDIMENTO DA RECEITA: 12 PORÇÕES

ARROZ E GRÃOS

Receitas com Arroz

SABOR DA TERRA

MERENDEIRA: ZILDA DE FATIMA DELFINO PIRES
UNIDADE ESCOLAR: CEPI DELCIDES FERREIRA DE MORAIS
COORDENAÇÃO REGIONAL: MORRINHOS

INGREDIENTES:
Carne acém: 4kg
Sal: 15g
Alho: a gosto
Óleo: 20ml
Cebola: a gosto
Arroz: 5kg
Beterraba: 3kg
Cabotiá: 4g
Azeite: 25ml
Brócolis: 4kg
Repolho: 3,5kg
Cebolinha: a gosto

MODO DE PREPARO:
Doure os dentes de alho já triturados. Após dourar, acrescente os legumes cortados em cubos. Em seguida, adicione o arroz e cubra com água.

RENDIMENTO DA RECEITA: 50 PORÇÕES

ARROZ SERTANEJO

MERENDEIRA: ALESSANDRA PEREIRA MATOS
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL COLEMAR NATAL E SILVA
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Arroz: 500 g
Carne bovina seca: 400 g
Linguiça calabresa: 350 g
Banana terra: 600 g
Queijo mussarela: 500 g
Cebola: 400 g
Tomate: 400 g
Pimentão verde: 230 g
Pimentão vermelho: 230 g
Pimentão amarelo: 230 g
Alho: a gosto
Óleo: 50 ml
Cheiro verde: 40 g
Sal: a gosto
Água: 1 L

MODO DE PREPARO:
Em uma panela afervente a carne de sol e reserve. Em outra panela adicione o óleo, frite o bacon e retire-o da panela e reserve. No mesmo óleo (do bacon) vai fritando os ingredientes abaixo, retirando-os e reservando. Frite a linguiça e reserve. Frite a carne e reserve. Frite a banana e reserve. Frite a cebola e o alho, adicione o tomate picado, a metade dos pimentões picados e reserve a outra metade. Adicione o arroz, aos poucos vá misturando os ingredientes, refogue bem e adicione água o suficiente para o cozimento. Depois de cozido adicionar: o queijo muçarela, a banana frita e o restante dos pimentões. Finalize com o cheiro verde.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

RECEITA DA GÔ

MERENDEIRA: IVANI FERREIRA DE OLIVEIRA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ARAPOEMA MEIRELES
COORDENAÇÃO REGIONAL: URUAÇU

INGREDIENTES:
Arroz tipo 1: 1 kg
Batata inglesa: 300 g
Batata palha:3 kg
Leite de vaca integral UHT: 1,2 litros
Carne bovina: 500 g
Cheiro-verde: a gosto
Cebola: 40 g
Alho: a gosto
Cenoura: 300 g
Sal: a gosto
Abacaxi: 2 kg
Brócolis: 800 g
Óleo de soja: 60 ml

MODO DE PREPARO:
Cozinhe a batata no leite e reserve. Frite a carne com cebola e alho. Bata a batata e adicione a carne. Cozinhe os brócolis e a cenoura ao ponto, até ficarem “al dente”. Refogue o arroz com alho e óleo e deixe cozinhar. Descasque o abacaxi e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

ARROZ VERDE DA VAL

MERENDEIRA: VALDECI FERNANDES DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL 16 DE JULHO
COORDENAÇÃO REGIONAL: TRINDADE

INGREDIENTES:
Arroz: 1kg
Óleo: 200 ml
Bacon: 1kg
Linguiça: 1 kg
Brócolis: 600 g
Dentes de alho: 60 g
Cebola: 300 g
Sal: a gosto
Cheiro verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Corte e pique os brócolis até ficar em pedacinhos bem pequenos. Frite o bacon no óleo e acrescente a linguiça cortada em pedacinhos. Adicione o alho e depois o brócolis, deixando refogar por um tempo. Acrescente o arroz e mexa até misturar bem.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

GALINHADA VERDE CREMOSA

MERENDEIRA: SIMONE PONTES DE OLIVEIRA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL SALIM AFIUNE
COORDENAÇÃO REGIONAL: SILVÂNIA

INGREDIENTES:
Arroz: 5 kg
Frango: 6 kg
Alho: 100 g
Cebola: 200 g
Brócolis: 200g
Couve: 300 g
Óleo: 1 L
Sal: 50 g
Cheiro verde: 5g
Creme de leite: 200 ml

MODO DE PREPARO:
Pique o frango e deixe marinar com alho e cebola. Frite o frango, adicione o arroz e cozinhe por 20 minutos. Acrescente os talos de couve picados e os brócolis batidos no liquidificador. Cozinhe até o arroz ficar pronto, depois adicione o creme de leite e o cheiro verde. Sirva quente.

RENDIMENTO DA RECEITA: 100 PORÇÕES

GALINHADA DA ALEGRIA

MERENDEIRA: MARIA HELENA GOMES DOS SANTOS
UNIDADE ESCOLAR: CEPI INDEPENDÊNCIA
COORDENAÇÃO REGIONAL: QUIRINÓPOLIS

INGREDIENTES:
Frango: 10Kg
Arroz: 13Kg
Açafrão: 15 g
Colorau: 10 g
Óleo: 1kg
Cebolas: 1kg
Alho: a gosto
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Aqueça o óleo e doure as cebolas raladas. Adicione o frango temperado com alho e frite bem. Retire o excesso de óleo, coloque o açafrão e o colorau. Acrescente o arroz, o sal a gosto e água suficiente para cobrir. Tampe e deixe cozinhar até o arroz estar no ponto.

RENDIMENTO DA RECEITA: 150 PORÇÕES

GALINHADA DA TIA SILVA

MERENDEIRA: SILVIA ROCHA CALDEIRA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL RAFAEL NASCIMENTO
COORDENAÇÃO REGIONAL: RIO VERDE

INGREDIENTES:
Arroz: 400 g
Coxa e sobrecoxa de frango: 400 g
Óleo: 50 ml
Sal: a gosto
Alho: 50 g
Cebola: a gosto
Pequi: 500 g
Cheiro-verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Frite a carne de frango com cebola, alho e óleo. Adicione o pequi e refogue. Acrescente o arroz, o sal e água suficiente. Deixe cozinhar até o arroz estar pronto. Sirva com tomate em cubinhos e cheiro verde.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

GALINHADA DA FELICIDADE

MERENDEIRA: JAQUELINE COUTINHO DE MOURA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL SETE LESTE
COORDENAÇÃO REGIONAL: PLANALTINA

INGREDIENTES:
Frango: 2,5 kg
Arroz: 1kg
Alho: 50 g
Óleo: 900 g
Cebola: 300 g
Pimentão: 300 g
Açafrão: 32 g
Sal: a gosto
Cheiro-verde: a gosto
Cenoura: 400g
Milho: 300 g
Repolho: 2 kg
Abacaxi: 2 kg

MODO DE PREPARO:
Refogue o frango com alho, óleo, pimentão, cebola e açafrão. Deixe fritar e cozinhar o frango, acrescente um pouco de água. Depois, coloque um pouco mais de alho e sal, adicione o arroz, mexa bem e depois acrescente água, aguardando o cozimento.
Para a salada, corte o abacaxi, rale o repolho e misture com uma pitadinha de sal.

RENDIMENTO DA RECEITA: 50 PORÇÕES

GALINHADA GOURMET

MERENDEIRA: CRISTIANE LOPES DUARTE MORAES
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DONA HORMEZINDA MARIA CARNEIRO
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRACANJUBA

INGREDIENTES:
Arroz: 1kg
Óleo: 20 ml
Alho: a gosto
Cebola: a gosto
Couve em folhas: 300 g
Peito de frango: 1kg
Azeite: 10 ml
Limão: 150 g
Farinha de mandioca fina: 50 g
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Frite o alho no óleo, coloque o filé de peito de frango para dourar, pingando água até adquirir cor, sem deixar fritar muito. Em seguida, adicione o arroz para refogar e acrescente água e sal. À parte, corte a couve bem fininha e tempere com azeite, alho e limão. Jogue o tempero sobre a couve e, por último, misture bem a farinha de mandioca fina.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

GALINHADA MIL MARAVILHAS

MERENDEIRA: SELMA APARECIDA DOS SANTOS CASTELO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL LINDOLFO MENDES DA CUNHA
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÁS

INGREDIENTES:
Arroz: 3 kg
Óleo: 180 ml
Peito de frango:1,800 kg
Alho: 60 g
Cebola: 60 g
Cenoura: 90g
Abóbora madura:120g
Açafrão: 60 g
Milho verde (in natura):120g
Sal: a gosto
Cheiro-verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Corte os peitos de frango em cubinhos e tempere com sal e cebola ralada. Em seguida, coloque um fio de óleo na panela e frite o peito de frango. Assim que terminar, adicione cebola ralada, alho, sal e açafrão. Refogue a cenoura, o milho verde e a abóbora madura. Depois, adicione os peitos de frango, pingue água e mexa bem. Acrescente o arroz, refogue bem e coloque água suficiente para cobrir todos os ingredientes. Tampe a panela e deixe cozinhar. Caso precise, acrescente um pouco mais de água. Deixe secar e finalize com cheiro verde a gosto. Sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 35 PORÇÕES

GALINHADA ASSIS

MERENDEIRA: LEUSINA MARQUES DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI MACHADO DE ASSIS
COORDENAÇÃO REGIONAL: ÁGUAS LINDAS

INGREDIENTES:
Frango: 1 kg
Arroz: 450 g
Vagem picada: 200 g
Milho verde: 200 g
Tomates picados: 150 g
Cebola grande picada: 200 g
Água: 1 litro
Alho picado: 2 dentes
Óleo: 1 fio
Açafrão: 1 pitada
Cheiro verde: a gosto
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Tempere o frango com sal, alho e açafrão. Doure no óleo, junte a cebola e refogue. Acrescente tomate, vagem e milho, mexa bem e adicione o arroz. Coloque a água, acerte o sal e cozinhe até secar. Finalize com cheiro-verde e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 8 PORÇÕES

GALINHADA DA WAL

MERENDEIRA: WALDIRENE COSTA DE OLIVEIRA PINHEIRO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DA POLÍCIA MILITAR MANSÕES PARAÍSO
COORDENAÇÃO REGIONAL: APARECIDA DE GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Arroz: 600 g
Frango: 500 g
Cebola: 50 g
Óleo: 50 ml
Sal: a gosto
Colorau: a gosto
Alho: 50 g
Milho verde: 50 g
Salada de repolho: 200 g
Tomate: 50 g.

MODO DE PREPARO:
Em uma panela coloque o óleo, o alho, a cebola, o sal, em seguida coloque o frango picadinho em cubo, refogue e frite até dourar com o colorau, em seguida, coloque o milho verde o arroz e refogue com dois copos de água deixe cozinhar até finalizar o prato. Pique o repolho e o tomate e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 5 PORÇÕES

GALINHADA GONÇALVES

MERENDEIRA: LEILA MIRANDA DE SOUZA GONÇALVES
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL JOSE DAVID SKAF
COORDENAÇÃO REGIONAL: APARECIDA DE GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Arroz: 15 kg
Coxa e sobrecoxa: 15 kg
Óleo: 1,5 L
Sal: a gosto
Cebolas: 3 unidades
Cebolinha verde: a gosto
Açafrão: a gosto

MODO DE PREPARO:
- Cortar as coxas e sobre coxas de frango em pedaços pequenos
- Temperar com sal, alho e a cebola picadinha
- Deixar esse frango marinar
- Depois coloque o óleo para aquecer e frite o açafrão e o frango até ficar bem douradinho
- Enquanto isso refogue o arroz normalmente, colocando menos água do que o normal para o cozimento
- Assim que a água secar desligue
- Depois que todos pedaços foram fritos, escorra bem o óleo da panela, reserve parte (pequena) desse óleo, para finalizar o cozimento da galinhada
- Jogue um pouco de água na panela que fritou o frango
- Refogue o arroz e depois adicione o frango e o milho
- Ajeite bem os ingredientes na panela, tampe e deixe terminar de cozinhar
- Decore com cebolinha verde, se preferir

RENDIMENTO DA RECEITA: 229 PORÇÕES

GALINHADA SABOROSA DA EVA

MERENDEIRA: EVANILDE SOARES DE CARVALHO E SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL RAFAEL DE SOUZA BARBOSA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ÁGUAS LINDAS

INGREDIENTES:
Óleo: 32 ml
Coxa e sobrecoxa: 250 g
Cebola: a gosto
Alho: a gosto
Açafrão: a gosto
Arroz: 600 g
Milho verde: 165 g
Água fervente: 1 L
Cenoura ralada: 100 g
Tomate: 150 g
Cheiro-verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Aqueça uma panela com o óleo, em fogo alto, e frite o frango temperado com sal até dourar. Retire e reserve. Na mesma panela, junte a cebola, o alho e refogue por 3 minutos. Adicione o açafrão, o arroz e frite por 3 minutos. Despeje o frango, o milho, tampe e cozinhe, em fogo baixo, por 30 minutos. Se necessário, acrescente mais água. Junte a cenoura, o tomate, tampe e cozinhe por mais 10 minutos. Desligue e deixe descansar por 10 minutos com a panela tampada. Transfira para uma travessa, polvilhe com o cheiro-verde e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 5 PORÇÕES

PRATO COLORIDO SANTOS

MERENDEIRA: MARCELINA RODRIGUES DOS SANTOS GONÇALVES
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL DR JOÃO TEIXEIRA JÚNIOR
COORDENAÇÃO REGIONAL: POSSE

INGREDIENTES:
Alho: 100 g
Arroz: 5 kg
Tomate: 2 kg
Alface: 2 pés
Cebola: 1 kg
Cenoura: 2 kg
Beterraba: 1 kg
Linguiça: 5 kg
Óleo: 100 ml
Sal: a gosto
Açafrão: a gosto
Batata doce: 2 kg
Cheiro verde: 1 maço

MODO DE PREPARO:
Pique as verduras e reserve. Pique a salada e reserve. Corte o alho e deixe dourar, em seguida coloque a cebola e a linguiça até fritar. Acrescente o arroz juntamente com as verduras cortadas, adicione o sal e coloque água até cobrir o alimento. Deixe cozinhar em fogo baixo sem secar totalmente, por aproximadamente 40 minutos, experimentando até o arroz e as verduras estarem cozidos. Finalize com cheiro verde. Sirva juntamente com a salada de alface e tomate.

RENDIMENTO DA RECEITA: 100 PORÇÕES

ARROZ COM CHARQUE DA CLAUDETE

MERENDEIRA: CLEUDETE MARIA DE SOUZA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS FERNANDO PESSOA
COORDENAÇÃO REGIONAL: NOVO GAMA

INGREDIENTES:
Arroz: 600 g
Carne seca: 500 g
Bacon fatiado: 200 g
Calabresa: 200 g
Tomate maduro: 200 g
Cebola: 150 g
Salsa: a gosto

MODO DE PREPARO:
Cozinhe a carne seca na panela de pressão, espere esfriar e desfie. Reserve. Retire a pele da calabresa e corte-a em cubos juntamente com o bacon. Corte o tomate em cubos pequenos sem sementes e a cebola. Reserve. Refogue o bacon e a calabresa até dourar bem, acrescente a cebola, o tomate e a carne desfiada. Adicione o arroz, refogue bem e adicione água suficiente para cozinhar, corrigindo o sal se necessário. Cozinhe em fogo baixo até a água secar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 8 PORÇÕES

VATAPÁ GOIANO

MERENDEIRA: MARIA DE FÁTIMA SOUSA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL DE CALDAS NOVAS
COORDENAÇÃO REGIONAL: MORRINHOS

INGREDIENTES:
Arroz: 1kg
Óleo: 50ml
Alho: a gosto
Sal: a gosto

Vatapá:
Abóbora: 800g
Filé de frango desfiado: 500g
Creme de leite: 400g
Manteiga de leite: 200g
Pimentão: 280g
Tomate: 300g
Cebola: 280g
Cheiro verde: 50g
Alho: a gosto
Sal: a gosto
Colorau: a gosto
Açafrão: a gosto

MODO DE PREPARO:
Para o arroz, refogue o alho no óleo, adicione o arroz e misture bem. Acrescente o sal e adicione água fervente, suficiente para cobrir dois dedos acima do arroz. Deixe cozinhar até secar. Para o vatapá, cozinhe a abóbora picada com água em uma panela até ficar macia. Bata a abóbora cozida no liquidificador com a água do cozimento, adicione o creme de leite e reserve. Cozinhe o frango em uma panela de pressão até ficar macio. Desfie e reserve. Em outra panela, refogue a cebola e o alho na manteiga de leite, adicione o pimentão e o tomate picados, e depois o frango desfiado. Ajuste o tempero com sal, colorau e açafrão. Acrescente o creme de abóbora batida e deixe cozinhar por 3 minutos. Sirva o vatapá acompanhado do arroz.

RENDIMENTO DA RECEITA: 100 PORÇÕES

ARROZ COLORIDO GOIANO

MERENDEIRA: FLÁVIA DE SOUZA SILVA GUIMARÃES
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL ALFREDO NASSER
COORDENAÇÃO REGIONAL: MORRINHOS

INGREDIENTES:
Arroz: 10kg
Óleo: 60ml
Peito de frango: 800g
Alho: a gosto
Sal: a gosto
Cebola de cabeça: 60g
Cebolinha: a gosto
Salsa: a gosto
Vagem: 500g
Batatinha: 500g
Brócolis : 500g
Cenoura: 500g
Milho verde in natura: 500g

MODO DE PREPARO:
Coloque o óleo na panela e refogue a cebola em rodelas finas. Junte o peito de frango em cubos, temperado com alho amassado e sal, e vá pingando água até dourar. Acrescente a cenoura picada em cubos e deixe cozinhar até ficar macia. Adicione a batata picada em cubos e o milho verde in natura. Refogue o arroz e adicione água, deixando cozinhar. Reserve. Em outra panela, com água fervente, adicione a vagem picada e os brócolis com sal. Deixe ficarem macios e depois escorra. Misture a vagem e os brócolis na panela de arroz e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 100 PORÇÕES

ARROZ CAMARGO

MERENDEIRA: KATIA CAMARGO DA COSTA
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL CORONEL CARRIJO
COORDENAÇÃO REGIONAL: MINEIROS

INGREDIENTES:
Arroz tipo 1: 1kg
Coxa e sobrecoxa de frango: 250 g
Carne bovina de 2º acém: 250 g
Linguiça mista: 250 g
Carne suína (lombo): 250 g
Carne suína (panceta): 100 g
Cenoura: 100 g
Batata doce: 100 g
Abóbora cabotiá: 100 g
Milho verde (em espigas): 3 unidades
Pimentão: 100 g
Cebola: 100 g
Cheiro verde: 30 g
Óleo de soja: 10 ml
Sal: a gosto
Alho: a gosto
Açafrão: a gosto

MODO DE PREPARO:
Fritar a panceta picadinha, retirar e reservar. Fritar a carne suína usando a manteiga da panceta e reservar. Fritar o frango na mesma manteiga e reservar. Fritar a linguiça e reservar. Fritar o acém e reservar. Cortar os legumes (cenoura, batata doce, abóbora e pimentão) em pedaços medianos. Fritar o alho e a cebola na mesma panela que foi usada para as carnes, aproveitando o fundo de panela. Acrescentar o açafrão e refogar o arroz até desgrudar os grãos. Adicionar os legumes, o sal, o óleo e refogar. Colocar água fervente e deixar o arroz secar. Após o arroz pronto, espalhar o cheiro verde por cima.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

SABOR DE CASA

MERENDEIRA: MARIA NILCE DE JESUS SANTOS
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL ANTÔNIO ALBINO FERREIRA
COORDENAÇÃO REGIONAL: MINAÇU

INGREDIENTES:
Arroz: 800g
Carne fraldinha: 500g
Linguiça calabresa: 300g
Tomate: 180g
Pimentão: 20g
Cebola: 20g
Cheiro verde: a gosto
Banana: 200g
Óleo: 60ml
Sal: a gosto
Alho: a gosto
Açafrão: a gosto

MODO DE PREPARO:
Tempere a carne já cortada em cubos e frite bem. Escorra a gordura da panela e coloque a carne para cozinhar por uns 10 minutos, depois desfie-a totalmente. Corte a linguiça em cubos pequenos e frite em um fio de óleo. Corte o tomate, a cebola, o pimentão e o cheiro verde e reserve. Cozinhe o arroz com um pouco de alho e sal. Após a carne desfiada e o arroz cozido, refogue o restante do alho, o açafrão, o pimentão, a cebola e o tomate. Misture o arroz e a carne fraldinha desfiada. Por último, adicione a banana já frita junto com o cheiro verde e a linguiça calabresa.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

ARROZ DA TIA CLEIDE

MERENDEIRA: CLEIDIANE ANTONIA DO VALE DE JESUS
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL VALDERI SANTOS - MIMI
COORDENAÇÃO REGIONAL: LUZIÂNIA

INGREDIENTES:
Arroz:500 g
Espiga de milho fresco: 200 g
Água: 480 ml
Cebola: 150 g
Alho: 6g
Oleo: 45 ml
Açafrão: a gosto
Sal: a gosto
Carne Moída : 250 g
Repolho : 200 g
Tomate : 80 g
Cheiro Verde : a gosto

MODO DE PREPARO:
Em uma panela grande, aqueça o óleo em fogo médio e, em seguida, adicione o alho e a cebola para refogar. Adicione a carne, os temperos e deixe cozinhar até que fique bem macia. Acrescente a cenoura, o milho, ajuste os temperos e cubra com água. Cozinhe em fogo médio de 40 a 60 minutos. Quando a água começar a ferver, abaixe o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar de 15 a 20 minutos. Enquanto isso, prepare uma salada deliciosa para acompanhar. Bom apetite!

RENDIMENTO DA RECEITA: 5 PORÇÕES

ARROZ DIVERTIDO

MERENDEIRA: ROZILDA SOARES DO NASCIMENTO SAMPAIO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ILIDIA MARIA PERILLO CAIADO
COORDENAÇÃO REGIONAL: JUSSARA

INGREDIENTES:
Arroz: 400g
Peito de frango: 300g
Óleo: 50ml
Alho: a gosto
Sal: a gosto
Cebola: a gosto
Milho verde: 100g
Cenoura: 100g
Beterraba: 100g
Pimentão: 50g
Cheiro verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Em uma panela, aqueça o óleo com o alho, o sal e a cebola. Coloque o peito de frango, adicionando água aos poucos até ele ficar dourado. Quando a mistura estiver dourada, adicione todos os vegetais, com exceção do pimentão, e dê mais uma afogada. Em seguida, adicione o arroz. Quando o arroz estiver no ponto, adicione água até cobrir toda a mistura, tampe a panela e, após o cozimento, apague o fogo. Acrescente o cheiro verde e o pimentão picado em pedaços pequenos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

ARROZ COCORICÓ

MERENDEIRA: ELZA MARIA DE OLIVEIRA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL JOSÉ FLÁVIO SOARES
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITUMBIARA

INGREDIENTES:
Arroz: 5 Kg
Ovo: 10 unidades
Cenoura: 1 Kg
Milho: 500 g
Brócolis: 500g
Talo de couve: 500 g
Óleo: 50 ml
Sal: a gosto
Alho: a gosto
Cebola: 200 g
Cheiro verde: 500 g

MODO DE PREPARO:
Faça um mexido com os ovos e reserve. Cozinhe os brócolis e o talo de couve. Refogue o alho, a cebola, a cenoura, o milho e o arroz. Após o refogado, adicione água e deixe cozinhar até o arroz ficar macio. Acrescente os ovos mexidos, o talo de couve e os brócolis, mexa bem. Finalize com o cheiro verde e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 100 PORÇÕES

ARROZ “OXENTE!” COM FEIJÃO NUTRITIVO

MERENDEIRA: MARIA LUIZA PEREIRA DE SIQUEIRA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DOM ABEL
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITAPURANGA

INGREDIENTES:
Arroz: 300 g
Óleo: 24 g
Carne seca: 100 g
Cebola picada: 50 g
Alho: a gosto
Tomate: 100 g
Queijo minas: 100 g
Ingredientes para o feijão:
Feijão: 250 g
Beterraba: 30 g
Chuchu: 30 g
Batata: 30 g
Cenoura: 30 g
Linguiça mista: 150 g

MODO DE PREPARO:
Depois de cozida a carne seca, corte em cubinhos e refogue com a cebola e o alho. Em seguida, coloque o arroz já lavado e frite tudo. Após o término, adicione por cima o tomate e o queijo cortados em cubos pequenos. Feijão: Cozinhe bem o feijão e reserve. Frite a linguiça e reserve. Pique os legumes em cubos pequenos e refogue com os temperos e a linguiça. Acrescente um pouco de água para cozinhar os legumes ao dente. Após cozidos, junte-os ao feijão, deixando um caldo cremoso. Sirva junto com o arroz.

RENDIMENTO DA RECEITA: 6 PORÇÕES

RISOTTO DE CARNE DA JANE

MERENDEIRA: JANE LIMA DA SILVA DE MIRANDA
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL PRÉ-UNIVERSITÁRIO
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITAPURANGA

INGREDIENTES:
Requeijão: 2 kg
Óleo: 3 litros
Arroz: 25 kg
Carne (acém em cubos): 20 kg
Cebola: 1 kg
Creme de leite: 2 kg
Queijo muçarela: 3 kg
Alho: a gosto
Sal: a gosto
Feijão: 8 kg
Tomate: 1 kg
Alface: 10 maços
Cenoura: 1 kg

MODO DE PREPARO:
Para cozinhar a carne, coloque-a na panela de pressão e adicione água suficiente para cobri-la. Cozinhe por aproximadamente 30 minutos ou até que a carne esteja bem macia e fácil de desfiar. Após o tempo de cozimento, retire a carne, desfie-a e reserve. Para preparar o arroz, em uma panela grande, derreta a margarina e refogue o alho e a cebola até que estejam dourados e perfumados. Adicione água quente suficiente para cozinhar o arroz, de acordo com as instruções do pacote de arroz. Coloque o arroz na panela e cozinhe até que esteja totalmente cozido e a água tenha evaporado. Com o arroz ainda quente, adicione o creme de leite, o requeijão e o queijo muçarela ralado. Misture bem até que o queijo derreta e o arroz fique bem molhadinho e cremoso. Se necessário, ajuste a consistência, adicionando mais creme de leite ou requeijão, conforme sua preferência. Por fim, misture a carne desfiada ao arroz cremoso ou sirva a carne por cima do arroz, conforme preferir.

RENDIMENTO DA RECEITA: 300 PORÇÕES

ARROZ CARRETEIRO ROCHA LEAL

MERENDEIRA: MARGARETE LOPES DE OLIVEIRA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL ROCHA LEAL
COORDENAÇÃO REGIONAL: ÁGUAS LINDAS

INGREDIENTES:
Óleo: 30 ml
Cebola média: 100 g
Alho: a gosto
Sal: a gosto
Linguiça calabresa: 400g
Cheiro-verde: a gosto
Colorau: a gosto
Arroz: 450 g
Água: 600 ml

MODO DE PREPARO:
Colocar na panela o óleo, logo após a linguiça cortada em cubinho. Deixe fritar e em seguida coloque a cebola, o alho, o sal, o colorau, o arroz, o cheiro verde e a água. Tempo de preparo em 10 minutos está pronto arroz carreteiro.

RENDIMENTO DA RECEITA: 6 PORÇÕES

ARROZ CARRETEIRO

MERENDEIRA: ELIETE TIMOTEO DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL IRIS RESENDE MACHADO
COORDENAÇÃO REGIONAL: ÁGUAS LINDAS

INGREDIENTES:
Proteína de carne (2 pacotes): 400g
Cenoura média: 480 g
Cebola: 100 g
Alho: a gosto
Tomate: 900 g
Arroz: 1kg
Carne moída: 2 kg
Milho (2 latas): 400 g
Açafrão-da-terra: a gosto
Colorau vermelho: a gosto
Banana-da-terra: 600 g
Farinha de mandioca: 240 g
Salsinha ou cheiro-verde: a gosto
Ervilha (2 latas): 400 g

MODO DE PREPARO:
Ferver a água, refogar a carne moída junto com os legumes, refogar o arroz bem, misturar o preparo da carne juntamente com o arroz e finalizar com o cheiro verde.

RENDIMENTO DA RECEITA: 6 PORÇÕES

ARROZ CARRETEIRO DO AYRTON

MERENDEIRA: MARIA ANGELA LAGO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL AYRTON SENNA DA SILVA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ÁGUAS LINDAS

INGREDIENTES:
Proteína de carne (2 pacotes): 400g
Cenoura média: 480 g
Cebola: 100 g
Alho: a gosto
Tomate: 900 g
Arroz: 1kg
Carne moída: 2 kg
Milho (2 latas): 400 g
Açafrão-da-terra: a gosto
Colorau vermelho: a gosto
Banana-da-terra: 600 g
Farinha de mandioca: 240 g
Salsinha ou cheiro-verde: a gosto
Ervilha (2 latas): 400 g

MODO DE PREPARO:
Ferver a água, refogar a carne moída junto com os legumes, refogar o arroz bem, misturar o preparo da carne juntamente com o arroz e finalizar com o cheiro verde.

RENDIMENTO DA RECEITA: 6 PORÇÕES

ARROZ NUTRITIVO FAUSTINO

MERENDEIRA: SANDRA ALELUIA VIEIRA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL PROFESSOR FAUSTINO
COORDENAÇÃO REGIONAL: ANÁPOLIS

INGREDIENTES:
Colorau: a gosto
Alho: a gosto
Arroz tipo: 1,5kg
Cebola: a gosto
Óleo de soja:40 ml
Peito de frango: 350 g
Milho verde: 120 g
Pimentão: 20 g
Tomate: 150 g
Azeite de oliva: 40 ml
Sal: a gosto
Cenoura: 150 g
Brócolis: 100 g

MODO DE PREPARO:

Arroz: adicione o óleo, alho, cebola, colorau e refogue depois adicione o milho e o arroz. Acrescente a água, após secar a água adicione as cenouras em cubos e deixe a panela tampada por 5 minutos com o fogo desligado. Brócolis/tomate cozinhar em água fervente com sal depois escorrer e passar na água gelada para parar o cozimento. Picar o tomate e temperar com azeite e sal junto com os brócolis. Frango aquecer o óleo na panela de pressão, acrescentar o alho e o peito de frango, refogar e depois acrescentar água e colocar na pressão por 10 min. Após 10 min abrir a panela de pressão desfiar o frango e acrescentar pimentão e cebola até secar a água completamente

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

ARROZ À GREGA DA VANESSA

MERENDEIRA: VANESSA DOS SANTOS SOUZA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL PROFESSORA GEIZA MARIA DUTRA LIMA DOS SANTOS
COORDENAÇÃO REGIONAL: APARECIDA DE GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Arroz: 1kg
Peito de frango desfiado: 1Kg
Batata palha: 500 g
Milho em conserva: 400g
Ervilha: 400 g
Cenoura ralada: 150 g
Tomates sem sementes: 4 unidades
Cebolas grandes: 2 unidades
Ovos cozidos: 6 unidades
Pimentão vermelho: 1 unidade
Pimentão verde: 1 unidade
Pimentão amarelo: 1 unidade

MODO DE PREPARO:
Cozinhe o arroz até ficar macio e reserve. Cozinhe o peito de frango em água temperada, desfie-o e reserve. Rale as cenouras e pique os pimentões em tiras ou cubos, conforme sua preferência. Em uma panela, refogue a cebola até dourar, adicione o milho e a ervilha, incorporando o frango desfiado em seguida. Acrescente os pimentões e misture bem para que os sabores se combinem. Finalize adicionando a batata palha ao preparo, misturando suavemente para preservar a crocância. Transfira para uma travessa e decore o prato com ovos cozidos cortados ao meio.

RENDIMENTO DA RECEITA: 7 PORÇÕES

BAIÃO DE TRÊS COM FAROFINHA DE COUVE

MERENDEIRA: ELISÂNGELA APARECIDA MOREIRA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ADEMAR ALVES DE SOUZA
COORDENAÇÃO REGIONAL: APARECIDA DE GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Arroz tipo: 450g
Feijão carioca: 250g
Carne suína paleta: 200g
Couve manteiga: 1 maço
Cebola: 30g
Óleo: 30 ml
Farinha de mandioca: 220g
Alho: a gosto
Cheiro verde: a gosto
Limão: 20ml
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Cozinhar o feijão por 20 minutos, na panela de pressão e reserve; frite o alho em óleo quente até dourar; coloque a carne suína e deixe fritar; coloque a cebola picadinha e deixe fritar; coloque o arroz e o feijão, completar com água caso o caldo do feijão seja pouco para cozinhar o arroz, acrescentar o sal. Depois preparar a farofinha, depois de ter higienizado a couve, cortada bem fininha e recortar para não ficar aquele fio comprido de couve. Tempere com caldo de limão, cheiro verde, sal e uma cebola cortada em rodelas. Acrescentar um fio de óleo bem quente sobre a mistura do tempero o qual já será imediatamente juntado a couve, acrescentar a farinha de mandioca aos poucos. Misturar bem. Sirva com o baião de três.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

ARROZ DIFERENTE COM CARNE DESFIADA

MERENDEIRA: ANA MARIA DA SILVA LEMOS
UNIDADE ESCOLAR: CEPI SÃO TOMAZ DE AQUINO
COORDENAÇÃO REGIONAL: CERES

INGREDIENTES:
Arroz: 500 g
Água: 1 l
Alho: a gosto
Cebola: a gosto
Salsinha: a gosto
Cebolinha: a gosto
Banana Da Terra: 100 g
Carne De Vaca Chão Duro: 200 g
Linguiça Calabresa: 100 g
Uva Passas 100 g
Brócolis 100 g
Cenoura 100 g
Sal: a Gosto

MODO DE PREPARO:
Refogue a carne e coloque para cozinhar até o ponto de desfiar e reserve. Doure a cebola e o alho e refogue o arroz com a cenoura picada em cubos pequenos, cozinhe e reserve. Frite a linguiça em rodelas finas e reserve. Frite a banana em cubos e reserve. Refogue os brócolis e reserve. Junte o arroz pronto com a carne desfiada, linguiça, uva passas, brócolis e misture tudo muito bem, decore com a salsinha, a cebolinha e a banana frita. Sirva em seguida.

RENDIMENTO DA RECEITA: 15 PORÇÕES

ARROZ MEXICANO

MERENDEIRA: RAQUEL ALVES RIBEIRO DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL LAURENTINO MARTINS RODRIGUES
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIANÉSIA

INGREDIENTES:
Arroz: 400 g
Filé de peito: 60 g
Banana terra: 60 g
Espigas de milho: 50 g
Cenoura picadinhas: 100 g
Vagem: 50 g
Manteiga de leite : 30 g
uvas passa: 50 g
Óleo: 50 ml
Alho: a gosto
Cebola: a gosto
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Em um recipiente corte os filés de peito e tempera com alho, cebola e sal, fritar e desfiar. Corte as bananas em cubinhos e frite. Refogue os milhos e deixe separado. Refogue também as vagens e deixe separado. Depois em uma panela, faça o arroz normal com óleo, alho e sal, quando estiver pronto em um recipiente grande coloque um pouco de manteiga de leite e um pouco de arroz branco por cima, acrescentar o frango e o restante de todos ingredientes, coloque o restante da manteiga e o restante do arroz branco e misture tudo até ficar completamente misturados. Sirva como preferir.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

“SABOR DO CERRADO” ARROZ MULTICOLORIDO

MERENDEIRA: ZENILDA CORREIA DE ARAUJO
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL PRESIDENTE KENNEDY
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIANÉSIA

INGREDIENTES:
Alho: a gosto
Cebola: 600g
Arroz: 3 Kg
Pequi: 1,5 Kg
Brócolis: 160g
Ervilha: 160g
Uvas passa: 200g
Cenoura: 600g
Filé de peito: 1,5 Kg
bacon: 300g
Óleo: 500g
Repolho: 2 Kg
Orégano: a gosto
Cheiro verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Em uma panela fritar o filé de peito com o bacon, depois de dourado coloca cebola, cenoura, arroz e o pequi, depois de refogado colocar água fervendo, quando estiver quase seco colocar os brócolis, ervilha a uva passa, azeitona.

RENDIMENTO DA RECEITA: 60 PORÇÕES

ARROZ COM BOBÓ SURPRESA

MERENDEIRA: MARIA DAS GRAÇAS RIBEIRO GONÇALVES
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL FELIPE CAMARÃO "POTY"
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIANÉSIA

INGREDIENTES:
Arroz: 600g
Frango: 200g
Abóbora cabotiá: 300g
Alho: 10g
Cebola: 30g
Óleo: 30 ml
Sal 10 g
Milho verde 50 g
Creme de leite 100g
Noz moscada 10g
Cheiro verde 10g.

MODO DE PREPARO:
Frite o frango no óleo e desfie e reserve. Cozinhe a abóbora na pressão por 15 minutos, bata no liquidificador, refogue os temperos, em seguida adicione o frango desfiado e a abóbora batida e deixe ferver por 10 minutos e reserve. Em seguida, misture o creme de leite a noz moscada e por último o cheiro verde e sirva com arroz branco.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

Receitas com Feijão

FEIJÃO TROPEIRO DA JOSEFA

MERENDEIRA: JOSEFA MARIA DA CONCEIÇÃO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL VEREADOR LUIZ DE ALMEIDA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ANÁPOLIS

INGREDIENTES:
Feijão: 1 kg
Bacon: 300 g
Linguiça Calabresa: 300 g
Couve Picada: 100 g
Farinha de Mandioca: 500 g
Sal: a gosto
Óleo de soja: 3 ml
Cebola de cabeça: 100 g
Alho: a gosto

MODO DE PREPARO:
Cozinhe o feijão em uma panela de pressão. Frite o bacon e a linguiça calabresa em uma panela. Adicione a couve, o feijão e depois a farinha de mandioca. Misture bem.

RENDIMENTO DA RECEITA: 15 PORÇÕES

FEIJOADA SABOROSA DA MARLY

MERENDEIRA: MARLY FELISBERTO DE MEDEIROS COSTA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI INDEPENDÊNCIA
COORDENAÇÃO REGIONAL: QUIRINÓPOLIS

INGREDIENTES:
Feijão: 4Kg
Pernil suíno: 6Kg
Calabresa: 5Kg
Folhas de louro: a gosto
Alho: 150 g
Óleo: 240 g
Cebola: 600 g
Vinagre: 240 g

MODO DE PREPARO:
Cozinhar o feijão por 40 minutos na pressão e reservar. Temperar a carne com sal, alho e vinagre, depois fritar com o óleo, pingar água até dourar bem. Adicionar a calabresa cortada em rodelas e fritar por 10 minutos. Acrescentar o feijão cozido, cebola e louro. Deixar cozinhar por mais 10 minutos. Finalizar com salsa e cebolinha, se desejar. Pode ser servido com arroz, laranja e couve.

RENDIMENTO DA RECEITA: 150 PORÇÕES

FEIJÃO ASSADO DO TIO BETO

MERENDEIRA: GILBERTO LEANDRO MINERVINO
UNIDADE ESCOLAR: CEPI JUSCELINO KUBITSCHEK
COORDENAÇÃO REGIONAL: MORRINHOS

INGREDIENTES:
Feijão: 2,5 kg
Farinha de mandioca: 2 kg
Óleo: 600 ml
Sal: a gosto
Cebola: a gosto
Alho: a gosto
Cebolinha: a gosto
Carne de porco: 3 kg
Linguiça de frango: 2 kg
Açafrão: a gosto
Tomate: 150 g
Queijo ralado: 100 g

MODO DE PREPARO:
Cozinhe o feijão e engrosse com farinha de mandioca. Corte a carne de porco e a linguiça em cubos. Refogue com alho, cebola, sal, açafrão e tomate. Em uma forma, coloque uma camada de feijão engrossado, o recheio de carnes, e cubra com o restante do feijão. Salpique cebolinha e queijo ralado por cima. Leve ao forno até o queijo dourar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 50 PORÇÕES

TUTU ASSADO DUTRA

MERENDEIRA: REGILANIA VIRGINIA DUTRA
UNIDADE ESCOLAR: CEPMG DIONÁRIA ROCHA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITUMBIARA

INGREDIENTES:
Feijão: 3Kg
Farinha: 3Kg
Óleo: 300 ml
Sal: a gosto
Cebola: a gosto
Alho: a gosto
Muçarela: 200g
Presunto: 200g
Calabresa: 150g
Bacon: 150g
Tomate: 100g

MODO DE PREPARO:
Cozinhe o feijão com alho. Depois de cozido, bata no liquidificador. Frite o alho e a cebola no óleo até dourar, depois frite o bacon e a calabresa. Em seguida, refogue o feijão batido e espere ferver. Acrescente a farinha até ficar pronto. Coloque uma camada de tutu na forma e alterne com a muçarela e o presunto. Finalize com muçarela e tomate, e leve ao forno.

RENDIMENTO DA RECEITA: 100 PORÇÕES

FEIJOADA DA ALEGRIA

MERENDEIRA: MILAINE HELLEN SILVA SANTOS
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL RAFAEL DE SOUZA BARBOSA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ÁGUAS LINDAS

INGREDIENTES:
Arroz tipo 1: 5Kg
Feijão preto: 2,5Kg
Óleo de soja: 300 ml
Sal: a gosto
Cebola: a gosto
Carne suína (pernil): 150 g
Bacon: 100 g
Alho: a gosto
Couve: 40 g
Laranja: 300 g

MODO DE PREPARO:
Em uma panela de pressão, adicione o feijão preto lavado, acrescente água e feche para pegar pressão. Após ouvir o apito da panela, espere e retire a pressão.
Em uma panela grande, frite a linguiça e o bacon. Transfira o conteúdo da panela de pressão para a panela grande que contém o bacon e a linguiça. Acrescente água quente e deixe ferver, adicionando água sempre que necessário, até que os feijões estejam macios e ainda firmes. Lave bem o arroz, amasse o alho picado. Em seguida, em uma panela grande, coloque o alho picado e amassado e espere. Acrescente então o óleo e deixe dourar, adicione o arroz e em seguida, coloque água e sal. Baixe o fogo, deixe a panela semi-tampada e cozinhe até a água secar. Sirva acompanhada de laranja.

RENDIMENTO DA RECEITA: 100 PORÇÕES

FEIJOADA DA CRISTINA

MERENDEIRA: CRISTINA COELHO DE SOUSA CRUZ
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL RAFAEL DE SOUZA BARBOSA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ÁGUAS LINDAS

INGREDIENTES:
Feijão preto: 500 g
Carne de porco: 300 g
Linguiça calabresa: 300 g
Bacon: 150 g
Cebola: a gosto
Alho: a gosto
Cheiro-verde: a gosto
Laranja: 1 unidade
Folhas de louro: 2 unidades
Sal: a gosto
Arroz: 300 g
Óleo: 30 ml
Couve: 1 maço
Tomate: 150 g
Azeite: a gosto

MODO DE PREPARO:
feijoada: deixe as carnes salgadas de molho na véspera pique as carnes em pedaços médios e as linguiças em cubos cozinhe a carne de porco na panela de pressão por 20 minutos e reserve. Cozinhe a costela por 20 minutos e reserve. Cozinhe o feijão na pressão por 30 minutos. Junte o feijão, as carnes e acrescente ½ litro de água em uma panela frite as linguiças e o bacon para tirar a gordura e coloque na panela pique o alho, a cebola, o cheiro verde e jogue no panelão com o louro e o suco de 1 laranja. Descasque as demais laranjas e corte em rodelas. Faça o molhinho. Faça o arroz. Enquanto o arroz cozinha, faça a couve. Sirva a feijoada, as rodelas de laranja, o molhinho, o arroz, a couve e a farinha de mandioca. Molhinho: misture um pouco do caldo do próprio feijão, 1 tomate picado (cozido e amassadinho) e cheiro verde. Arroz branco: aqueça o óleo, junte o alho picadinho e coloque 2 xícaras de arroz. Mexa bem e quando os grãos de arroz estiverem ficando transparentes, coloque 4 xícaras de água. Coloque 1/2 colher (sobremesa) rasa de sal e misture. Deixe em fogo médio com a panela semi-tampada. Quando o arroz estiver seco em cima, tire a tampa e espere a água secar. Quando secar desligue e sirva. Couve refogada: corte 1 maço de couve em tiras bem fininhas (não use o talo). Leve ao fogo o bacon, depois a cebola picadinha, e por último o alho, para não queimar. Junte a couve e adicione sal. Mexa até a couve mudar de cor e diminuir de volume.

RENDIMENTO DA RECEITA: 5 PORÇÕES

FEIJOADA SKAF

MERENDEIRA: ANA LUIZA PEREIRA LINO REIS
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL JOSE DAVID SKAF
COORDENAÇÃO REGIONAL: APARECIDA DE GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Feijão preto: 7 kg
Carne suína: 6 kg
Calabresa: 5 kg
Bacon: 2 kg
Alho: a gosto
Cebola: 1 unidade
Louro: 5 folhas

MODO DE PREPARO:
- Corte a carne suína e os embutidos em pequenos pedaços
- Selecione o feijão
- Amasse o alho e corte a cebola em pedaços pequenos
- Em uma panela de pressão, refogue a cebola e o alho no óleo bem quente
- Após refogado, sele a carne e os embutidos
- Na mesma panela coloque o feijão, a carne depois de bem fritinha e os embutidos
- Deixe ferver até que fique com o caldo bem grosso
- Servir acompanhado de couve, arroz e laranja

RENDIMENTO DA RECEITA: 229 PORÇÕES

FEIJÃO COM VERDURAS DA GENI

MERENDEIRA: GENI APARECIDA DE OLIVEIRA FARIA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DAMORES DO AMARAL MEDEIROS
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITUMBIARA

INGREDIENTES:
Feijão carioca: 1 kg
Arroz tipo 1: 750g
Óleo de soja: 120 ml
Cebola: 400 g
Sal: a gosto
Alho: a gosto
Linguiça suína: 600 g
Batata inglesa: 750 g
Cenoura: 400g
Chuchu: 200 g
Banana: 1 kg

MODO DE PREPARO:
Cozinhe os legumes na água fervente e reserve.
Coloque na panela de pressão o feijão, acrescente água e feche para pegar pressão. Após ouvir o apito da panela, espere e retire a pressão.
Em uma panela grande, frite a linguiça. Transfira o conteúdo da panela de pressão para a panela grande com a linguiça e acrescente os legumes cozidos. Acrescente água quente e deixe ferver, adicionando água sempre que necessário, até que os feijões estejam macios e ainda firmes.Lave bem o arroz, amasse o alho picado. Em seguida, em uma panela grande, coloque o alho picado e amassado e espere. Acrescente então o óleo e deixe dourar, adicione o arroz e em seguida, coloque água e sal. Baixe o fogo, deixe a panela semi-tampada e cozinhe até a água secar. Sirva acompanhado de banana.

RENDIMENTO DA RECEITA: 15 PORÇÕES

FEIJÃO MARAVILHA

MERENDEIRA: MARIA APARECIDA VIEIRA MARQUES
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL FARNESE RABELO
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITAPURANGA

INGREDIENTES:
Feijão carioquinha: 500 g
Óleo de soja: 200 ml
Alho: a gosto
Cebola: a gosto
Carne de porco (pernil): 250 g
Calabresa: 150 g
Cenoura: 130 g
Batata inglesa: 200 g
Batata doce: 200 g
Abóbora madura: 300 g
Tomate: 100 g
Chuchu: 200 g
Couve: 1 maço
Cebolinha: a gosto
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Em uma panela de pressão, coloque o óleo, a cebola picada e o alho amassado. Refogue até quase dourar o alho, adicione a água e o feijão. Cozinhe até o ponto (ao dente). Corte a carne de porco em cubos pequenos, tempere com sal, cebola e alho amassado. Reserve por 15 minutos. Fatie a calabresa em rodelas médias e corte todos os legumes e talos de couve em pedaços pequenos. Em outra panela, aqueça o óleo e refogue a carne, caramelizando e pingando água até dourar. Adicione a calabresa e os legumes, e cozinhe até que fiquem ao ponto (ao dente).

Junte tudo ao feijão, acerte o sal e a água, e deixe cozinhar até o ponto de servir.
Acrescente cebolinha picada e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 6 PORÇÕES

TUTU MARIA JOSÉ

MERENDEIRA: MARIA JOSE SOARES DOS SANTOS
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DIVALDO DIVINO DE SOUZA
COORDENAÇÃO REGIONAL: APARECIDA DE GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Feijão: 6 kg
Óleo: 2l
Linguiça: 6 kg
Couve: 600 g
Cebola: 600 g
Alho: 300 g
Sal: a gosto
Aveia: 3 kg
Ovos: 60 unidades
Cheiro verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Cozinhe o feijão e reserve, aqueça o óleo, refogue a linguiça, os talos de couve, a cebola e o alho, verifique o sal, acrescente o feijão cozido com caldo e deixe levantar fervura. Adicione a aveia e mexa até obter a consistência desejada. Cozinhe os ovos, coloque o tutu em um refratário e decore com os ovos cozidos e o cheiro verde.
Junte tudo ao feijão, acerte o sal e a água, e deixe cozinhar até o ponto de servir.
Acrescente cebolinha picada e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 300 PORÇÕES

MASSAS

Receitas com Macarrão



MACARRÃO CREMOSO DA SIRLENE

MERENDEIRA: SIRLENE APARECIDA ROSA BELCHIOR
UNIDADE ESCOLAR: CEPI DOM VELOSO
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITUMBIARA

INGREDIENTES:

Macarrão parafuso: 500 g
Azeitona: 250 g
Alho: 3 dentes grandes
Colorau: a gosto
Amido de milho: 50g
Óleo: 30 ml
Tomates maduros: 360g
Água: 700 ml
Carne moída: 300 g

MODO DE PREPARO:

Frite a carne moída no óleo com o alho batido e o colorau. Em seguida, acrescente a cebola e o tomate picadinho, deixando dourar a cebola. Adicione 500ml de água e deixe ferver por 15 minutos. Em outra panela, cozinhe o macarrão até ficar no ponto. Enquanto isso, dissolva o amido de milho em um pouco de água, misture com 200ml de água e mexa até virar um creme. Adicione sal a gosto. Quando o molho da carne começar a ferver, acrescente o molho branco e mexa bem. Em seguida, adicione o macarrão já cozido e mexa até incorporar. Desligue o fogo e acrescente o creme de leite. Coloque em uma travessa, adicione as azeitonas por cima e decore da maneira que preferir. Sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 5 PORÇÕES

MACARRÃO NUTRITIVO DA SELMA

MERENDEIRA: SELMA ALVES MARQUES DE PAULO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ALONSO LOURENÇO DE OLIVEIRA
COORDENAÇÃO REGIONAL: TRINDADE

INGREDIENTES:
Macarrão parafuso: 1 kg
Feijão: 300 g
Carne moída: 600 g
Cebola: 30 g
Alho: 30 g
Colorau: 1 g
Batata doce: 600 g
Abóbora cabotiá: 600 g
Repolho: 600 g
Cheiro verde: 90g
Óleo: 60 ml

MODO DE PREPARO:
Cozinhe o feijão e reserve. Refogue a carne com os temperos e deixe fritar. Acrescente água, e quando estiver fervendo, acrescente o macarrão. Deixe cozinhar e, por último, acrescente o feijão cozido. Deixe ferver, acrescente o cheiro verde e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 8 PORÇÕES

MACARRÃO DA TIA VANDA

MERENDEIRA: VANDA RODRIGUES DA CRUZ
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ALFREDO NASSER
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRANHAS

INGREDIENTES:
Macarrão: 5kg
Óleo: 250ml
Cebola média picada: 4 unidades
Cenoura:2 kg
Beterraba: 250g
Tomate maduro sem sementes: 1kg
Carne moída: 3 kg
Sal: a gosto
Alho: a gosto
Cebolinha e coentro a gosto

MODO DE PREPARO:
Cozinhe o macarrão em água fervente. Em outra panela, aqueça o óleo, doure a cebola e o alho, e refogue a carne. Cozinhe as verduras separadamente e bata no liquidificador até obter um molho. Misture o molho com o macarrão, e finalize com cebolinha e coentro.

RENDIMENTO DA RECEITA: 180 PORÇÕES

MACARRÃO NUTRITIVO LUTZ

MERENDEIRA: VANDERLEIA ACÁCIO DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DOUTORA GERTRUDES LUTZ
COORDENAÇÃO REGIONAL: MORRINHOS

INGREDIENTES:
Macarrão tipo parafuso:1,5kg
Água: 11 lltros
Sal: a gosto
Alho: a gosto
Óleo: 150 ml
Peito de frango: 1,25 kg
Cebola: a gosto
Colorau: a gosto
Cenoura: 450g
Beterraba: 450 g
Muçarela: 600 g
Creme de leite: 150 g
Cheiro-verde: a gosto
Milho: 600 g
Tomate: 400 g
Manteiga de leite: 250 g

MODO DE PREPARO:
Em uma panela, refogue a cebola ralada no óleo, adicione o alho, sal e o frango em cubos. Cozinhe por 40 minutos, desfie e reserve. Adicione cenoura ralada, milho e água. Cozinhe por 20 minutos. Em outra panela, refogue a cebola na manteiga, adicione alho, sal, tomate e água. Ferva por 8 minutos, adicione o macarrão e o suco de beterraba batida com água, acrescente o colorau. Cozinhe na pressão por 5 minutos. Misture o frango reservado e o creme de leite. Em um refratário, faça camadas de macarrão, muçarela e cheiro verde para finalizar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 50 PORÇÕES

YAKISOBA GOIANO

MERENDEIRA: ANA PAULA DA ROCHA DE OLIVEIRA SANTOS
UNIDADE ESCOLAR: CEPI DOM PEDRO II
COORDENAÇÃO REGIONAL: MORRINHOS

INGREDIENTES:
Macarrão tipo espaguete: 2,5 kg
Filé de frango: 4 kg
Pimentão verde: 500 g
Pimentão vermelho: 500 g
Repolho: 1 kg
Vagem: 1 kg
Tomate: 750 g
Cebola: a gosto
Cenoura: 750 g
Alho: a gosto
Óleo de soja: 200 ml
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Refogue a cebola e o alho até caramelizar. Adicione o filé de frango picado em cubos e frite. Cozinhe o macarrão em água fervente com sal. Após o frango estiver frito, adicione a cenoura em cubos e a vagem, deixando cozinhar até ficar al dente. Acrescente o repolho picado, os pimentões e o tomate. Refogue por 7 minutos, adicione um copo de água e deixe ferver. Sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 50 PORÇÕES

YAKISOBA NUTRITIVO

MERENDEIRA: GIOVANA MARIA MINERVINO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS NIVO DAS NEVES
COORDENAÇÃO REGIONAL: MORRINHOS

INGREDIENTES:

Peito de frango: 1kg
Cebola: 250g
Alho: a gosto
Cenoura: 1,5kg
Repolho: 1kg
Pimentão: 200g
Vagem: 750g
Tomate: 250g
Brócolis: 500g
Macarrão espaguete: 1,75g
Milho in natura: 600g
Colorau: a gosto
Sal: a gosto
Farinha de trigo: 150g
Óleo: 250ml
Cheiro verde: a gosto

MODO DE PREPARO:

Refogue o frango já temperado e reserve. Na mesma panela, use a base para o molho: refogue a cebola, o alho e o tomate com sal. Acrescente a farinha de trigo e o suco de cenoura até atingir o ponto de molho e reserve. Em outra panela, refogue os vegetais cortados, começando pela cenoura e finalizando com o repolho. Enquanto isso, cozinhe o macarrão “al dente”, escorra e misture tudo em um recipiente. Finalize com o cheiro verde.

RENDIMENTO DA RECEITA: 50 PORÇÕES

MACARRÃO PILAR DE GOIÁS

MERENDEIRA: ALVIMÁRCIA APARECIDA DO CARMO LOPES
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL PILAR DE GOIÁS
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITAPACI

INGREDIENTES:
Macarrão espaguete: 5kg
Carne moída: 4kg
Presunto: 2kg
Muçarela: 2kg
Azeitona sem caroço: 500g
Milho: 500g
Creme de leite: 2l
Alho: a gosto
Cebola: a gosto
Sal: a gosto
Extrato de tomate: 2l
Óleo: 300ml

MODO DE PREPARO:
Em uma panela, acrescente o óleo, o alho e a cebola, e frite bem. Depois, acrescente a carne moída e refogue. Em seguida, adicione o extrato, o presunto, a água, o leite, o sal, e deixe ferver. Por último, acrescente o macarrão, o creme de leite e a muçarela.

RENDIMENTO DA RECEITA: 100 PORÇÕES

MACARRÃO GRATINADO BENTO

MERENDEIRA: MARLENE FERREIRA BENTO
UNIDADE ESCOLAR: CEPMG PRUDENCIO FERREIRA DE FARIA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITAPACI

INGREDIENTES:
Macarrão sêmola: 500g
Cebola picada: 30g
Alho amassado: 6g
Óleo: 15 ml
Filé de peito de frango picado: 150g
Molho de tomate: 280g
Sal: a gosto
Creme de leite: 400g
Muçarela: 850g
Cheiro verde, cebolinha e orégano: a gosto
Milho verde: 400g

MODO DE PREPARO:
Pegue o frango picado e coloque em uma panela de pressão até dar o ponto de desfiar. Em outra panela, coloque água e o macarrão para ferver. Após o frango estar cozido e desfiado, coloque-o em uma panela junto com o alho, cebola, milho, sal, cheiro verde e refogue, misturando tudo. Em seguida, adicione o molho de tomate e o creme de leite. Em outro recipiente, recheie o macarrão com a muçarela, intercalando camadas de molho, macarrão e muçarela.

RENDIMENTO DA RECEITA: 7 PORÇÕES

MACARRÃO TROPICAL

MERENDEIRA: ANA PAULA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL FELIX DE ALMEIDA
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÁS

INGREDIENTES:
Macarrão: 500 g
Açafrão: 20g
Frango : 160 g
Orégano: 2,00 g
Milho em natura: 100 g
Metade de uma cenoura 80 g
Óleo: 20 ml
Sal: a gosto
Casca de cebola e alho desidratado: a gosto
Repolho: 150g
Alho: a gosto

MODO DE PREPARO:
Coloque água para ferver e adicione o macarrão. Enquanto isso, pique o repolho, a cenoura em cubos e o milho. Quando tudo estiver picado, refogue no óleo, o alho, o sal e o açafrão. em seguida, adicione o macarrão pré-cozido e misture bem. Acrescente o orégano e a casca de alho e cebola desidratada, misturando tudo até ficar bem incorporado.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

MACARRONADA ESPECIAL

MERENDEIRA: JOSELIZA PEREIRA PÓRFIRO OLIVEIRA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI DOM CÂNDIDO PENSO
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÁS

INGREDIENTES:
Macarrão: 5 kg
Molho pronto: 1 l
Cebola: 4 unidades
Alho: 4 cabeças
Sal: a gosto
Óleo: 60 ml
Carne moída: 4 kg
Açafrão: 8 g

MODO DE PREPARO:
Em uma panela, cozinhe o macarrão. Em outro recipiente, coloque os temperos e a carne para fritar. Após o cozimento do macarrão e a carne já frita, junte tudo em uma panela e misture bem.

RENDIMENTO DA RECEITA: 29 PORÇÕES

ALMÔNDEGA COM PURÊ DE MANDIOCA ARISTON

MERENDEIRA: MARIA APARECIDA DA COSTA FERREIRA SANTOS
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS ARISTON GOMES DA SILVA
COORDENAÇÃO REGIONAL: IPORÁ

INGREDIENTES:
Acém moído (duas vezes): 264g
Cebola: 3 g
Alho amassado: 0,30 g
Óleo de soja: 0,50 ml

Para o purê :
Mandioca cozida e processada: 264g
Óleo de soja: 4ml
Cenoura cozida e processada:1, 2 g
Cebola: 24g
Alho amassado: 1,2 g
Sal: a gosto
Leite: 64 ml
Açafrão: a gosto

MODO DE PREPARO:
Almôndegas: tempere a carne com alho, cebola, cheiro-verde e sal. Misture bem e modele as almôndegas. Em uma panela, esquente o óleo e junte as almôndegas e, conforme necessário, vá pingando água até que estejam cozidas. Reserve. -
Purê: em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo. Junte a mandioca, a cenoura, o sal e o leite. Cozinhe por alguns minutos até que fique bem homogêneo. Após desligar o fogo, junte o cheiro-verde.

RENDIMENTO DA RECEITA: 8 PORÇÕES

MACARRÃO MINUTO

MERENDEIRA: VERA LUCIA CARLOS ALEXANDRE
UNIDADE ESCOLAR: CEPI SIMINO RODRIGUES DE SIQUEIRA
COORDENAÇÃO REGIONAL: APARECIDA DE GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Macarrão talharim : 10 kg
Carne moída : 6 kg
Creme de leite : 2 litros
Extrato de tomate: 1 kg
Cebola: a gosto
Alho: a gosto
Sal: 250 gramas

MODO DE PREPARO:
Prepare o molho da carne utilizando os temperos e refogue os ingredientes até que a carne esteja bem cozida e o molho encorpado. Adicione o macarrão diretamente ao molho e cozinhe por aproximadamente 3 minutos, ou até atingir o ponto desejado. Finalize incorporando o creme de leite ao preparo, misturando delicadamente para obter um molho cremoso e homogêneo.

RENDIMENTO DA RECEITA: 100 PORÇÕES

MACARRÃO BRANCO DA JURACI

MERENDEIRA: JURACI HONORIO
UNIDADE ESCOLAR: CEPMG PEDRO XAVIER TEIXEIRA
COORDENAÇÃO REGIONAL: APARECIDA DE GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Macarrão penne: 500 g
Leite integral: 1 litro
Creme de leite: 500ml
Peito de frango sem osso e sem pele: 200 g
Maisena: 100 gramas
Queijo mussarela: 200 g
Bacon: 100 g
Cebola: 200 g
Alho: a gosto
Manteiga: 100 g
Azeite: 30 ml
Orégano: a gosto

MODO DE PREPARO:
Coloque o macarrão para cozinhar em água fervendo com uma pitada de sal, quando estiver cozido escorra e reserve, em uma panela de pressão refogue, refogue o peito de frango em um fio de azeite com alho, cebola e sal; após a pressão deixe cozinhar por 20 min em seguida abra a panela e desfie o frango, reserve. Em outra panela refogue o bacon com a cebola e o alho acrescente o leite a maisena e o creme de leite quando engrossar adicione o queijo e por fim misture o frango desfiado o queijo e o macarrão ao creme, pronto agora é só servir.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

NHOQUE DA MARINA

MERENDEIRA: MARINA DIAS DO CARMO
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL GERALDA LUZIA VECCI
COORDENAÇÃO REGIONAL: SILVÂNIA

INGREDIENTES:
Batata inglesa: 9 kg
Farinha de trigo: 3 kg
Ovos: 12 unidades
Alho: 600 g
Sal: a gosto
Cebola: 1,5 kg
Muçarela: 3 kg
Margarina: 600 g
Carne moída: 3,6 kg
Molho:
Sachê de molho de tomate: 1 unidade
Cheiro verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Cozinhe as batatas até ficarem macias, depois passe-as pelo espremedor. Vá adicionando aos poucos a farinha, os ovos e a margarina até formar uma massa. Modele em rolinhos e corte-os em pedaços de 2 cm. Cozinhe os nhoques em água com sal até começarem a subir. Retire-os, escorra bem e coloque em um refratário. Reserve.
Para o molho, frite a cebola picada com óleo e alho, adicione a carne moída e refogue. Tempere com sal e acrescente molho de tomate. Cozinhe bem e acrescente o cheiro verde. Despeje o molho sobre os nhoques, salpique mussarela e leve ao forno para gratinar. Sirva quente.

RENDIMENTO DA RECEITA: 36 PORÇÕES

Receitas de tortas

TORTA DE CARNE DA LUCI

MERENDEIRA: LUCIMAR SOCORRO CANDIDO PEREZ
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL NOSSA SENHORA DAS GRAÇAS
COORDENAÇÃO REGIONAL: SILVÂNIA

INGREDIENTES:
Mandioca: 960 g
Carne moída: 360 g
Farinha de trigo: 240 g
Queijo ralado: 240 g
Molho de extrato de tomate: 240g
Óleo: 24 ml
Margarina: 168 g
Ovos: 3 unidades
Sal: a gosto
Cebola de cabeça: a gosto
Dentes de alho: a gosto
Água:2l
Fermento químico: 120 g
Salsa e cebolinha verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Descasque a mandioca, corte em pedaços e cozinhe na panela de pressão com sal e cebola. Após cozida, reserve e deixe esfriar. No liquidificador, coloque a mandioca com a água do cozimento e metade do óleo para bater. Em seguida, reserve. Em uma panela, aqueça o óleo, acrescente o alho e misture até dourar. Adicione a carne moída, a cebola, o cheiro verde e deixe refogar. Coloque o extrato de tomate e 1 copo e meio de água. Deixe cozinhar até diminuir o caldo. Misture a massa de mandioca com os ovos e farinha de trigo, depois acrescente o fermento. Unte a forma com margarina e farinha de trigo, coloque metade da massa e espalhe. Adicione a carne moída pronta e cubra com o restante da massa. Salpique queijo ralado por cima e asse a 180ºC por 50 minutos. Após assado, corte em pedaços, sirva com salsinha e delicie-se.

RENDIMENTO DA RECEITA: 24 PORÇÕES

TORTA DE LEGUMES APARECIDA

MERENDEIRA: APARECIDA DE FÁTIMA RIBEIRO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL CÉSAR ALENCASTRO VEIGA
COORDENAÇÃO REGIONAL: TRINDADE

INGREDIENTES:
Óleo: 35 ml
Cebola pequena picada: 175 g
Acém bovino moído: 750 g
Cenoura em cubinhos: 250 g
Tomate em cubinhos: 125 g
Abobrinha em cubinhos: 250 g
Repolho picado: 500 g

Massa:
Leite: 750 ml
Óleo: 250 ml
Ovos: 7 ovos grandes
Farinha de trigo: 600 g
Queijo meia cura ralado: 50 g
Fermento em pó: 25 g

MODO DE PREPARO:
Para o recheio, aqueça o óleo e refogue a cebola por 3 minutos. Adicione a carne moída e frite por 5 minutos, ou até mudar completamente de cor. Acrescente a cenoura, tomate, abobrinha e o repolho, e refogue por mais 5 minutos, ou até o líquido secar. Reserve até esfriar. Para a massa, bata no liquidificador o leite, óleo, ovos, farinha de trigo, queijo meia cura por 3 minutos até ficar homogêneo. Adicione o fermento e bata no modo pulsar por 3 vezes. Misture a massa com o recheio. Em uma assadeira média untada e enfarinhada, coloque a mistura. Leve ao forno médio (180ºC) por 35 minutos, ou até dourar. Retire do forno e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 8 PORÇÕES

TORTA DE PÃO AMANHECIDO

MERENDEIRA: DINÁ ROSA FERNANDES
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL SENADOR JOSE DA COSTA PEREIRA
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRES DO RIO

INGREDIENTES:

Massa:
Farinha de trigo: 360 g
Leite: 300 ml
Óleo: 120 ml
Ovos: 100 g
Açúcar: a gosto
Sal: a gosto
Fermento em pó: 10 g
Pães amanhecidos: 250 g

Recheio:
Carne moída: 500 g
Cebola grande: 120 g
Alho: a gosto
Cheiro-verde: (a gosto)
Mussarela: 300 g
Tomate: 600 g
Cenoura: 240 g

MODO DE PREPARO:
Bata no liquidificador leite, óleo, ovos, açúcar e sal. Misture com a farinha e, por último, adicione o fermento. Para o recheio, refogue cebola e alho, adicione a carne, tomate, cenoura e cheiro-verde. Monte a torta em um tabuleiro untado: massa, pães, recheio de carne, muçarela e finalize com massa. Asse a 180ºC por 30 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 15 PORÇÕES

TORTA TURBINADA

MERENDEIRA: DIVINA MÁRCIA BATISTA DE SOUZA
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL PEDRO ALVES FERREIRA
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRACANJUBA

INGREDIENTES:
Arroz cozido: 300 g
Leite: 400 g
Ovos: 2 unidades
Farinha de trigo: 120 g
Fermento em pó: 5 g
Queijo ralado: 50 g
Tomate, cenoura, pimentão e frango desfiado: quantidade a gosto

MODO DE PREPARO:
Para a massa, bata no liquidificador por 5 minutos o arroz cozido, leite, ovos e farinha de trigo. Adicione o fermento e bata mais um pouco. Para o recheio, refogue o frango com cebola, tomate, cenoura e pimentão. Coloque a massa em uma forma untada, adicione o recheio e leve ao forno até dourar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 15 PORÇÕES

TORTA GOIANA

MERENDEIRA: DIVINA GONÇALVES DOS SANTOS
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL DOM EMMANUEL GOMES DE OLIVEIRA
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRACANJUBA

INGREDIENTES:
Abobrinha: 150g
Tomate: 200g
Carne moída: 300g
Cebola: 100g
Cebolinha: a gosto
Cenoura: 150g
Chuchu: 150g
Milho: 150g
Farinha de trigo: 1kg
Fermento químico em pó: 30g
Óleo: 300ml
Ovo: 6 unidades
Leite: 200ml
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Refogue a carne com os temperos e reserve. Higienize as verduras e pique-as bem pequenas. Bata no liquidificador o óleo, os ovos, o leite e adicione a farinha, o sal e o fermento, formando uma massa homogênea. Polvilhe farinha no tabuleiro, misture a massa com os legumes e a carne moída e despeje no tabuleiro. Asse em forno brando até as verduras cozinharem. Depois, ligue o dourador. Após assar, fatie e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 30 PORÇÕES

TORTA BUENO ARANTES

MERENDEIRA: ROSILENE ALVES BUENO ARANTES
UNIDADE ESCOLAR: CEPI PROFESSOR JAMIL SAFADY
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRACANJUBA

INGREDIENTES:

Massa:
Farinha de trigo: 1 kg
Ovos: 3 unid.
Óleo: 100 ml
Leite: 2 copos
Fermento químico: 20g
Sal: a gosto

Recheio:
Carne moída: 500 g
Batatas: 2 unid.
Cenouras: 2 unid.
Abobrinha: 1 unid.
Beterrabas: 2 unid.
Espigas de milho: 3 unid.
Vagem: 100 g
Pimentão: 100 g
Alho: a gosto
Cebola: 2 unid.

MODO DE PREPARO:
Bata os ovos, o óleo, o sal e o leite. Em seguida, adicione a farinha de trigo e, por último, o fermento químico. Misture com as verduras cozidas e picadas. Após 5 minutos de mistura, coloque a massa em um tabuleiro e leve ao forno por 40 minutos a 180°C.

RENDIMENTO DA RECEITA: 24 PORÇÕES

TORTA COLORIDA

MERENDEIRA: MARIA IVANILDES DE MIRANDA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL PROFESSOR EDMIR POVOA LEMES
COORDENAÇÃO REGIONAL: PALMEIRAS DE GOIÁS

INGREDIENTES:
Leite: 300 ml
Ovos: 6 unidades
Margarina ou manteiga: 40 g
Farinha de trigo: 500 g
Açúcar: a gosto
Sal: a gosto
Fermento em pó: 10 g

Recheio:
Muçarela ralada: 150g
Molho de tomate: 100g
Peito de frango: 300g
Vagem: 20g
Cenoura 40g
Milho 50g
Tomate 50g
Creme de leite 10ml
Cebola: 20g
Sal: a gosto
Alho: a gosto

MODO DE PREPARO:
No liquidificador, bata o leite, o ovo, o sal, o açúcar, a margarina ou manteiga, a farinha de trigo e o fermento em pó até ficar bem misturado. Despeje a massa batida em uma assadeira para pizza untada, recheie e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos. Após esse tempo, retire do forno e espalhe o molho de tomate sobre a massa. Cubra com a muçarela ralada e as rodelas de tomate. Leve novamente ao forno até derreter a muçarela.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

TORTA DE FRANGO DA ROZILEIDE

MERENDEIRA: ROZILEIDE SANTANA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DESOR HAMILTON DE BARROS VELASCO
COORDENAÇÃO REGIONAL: PALMEIRAS DE GOIÁS

INGREDIENTES:

Massa:
Leite: 1 L e 200 ml
Farinha de trigo: 1 kg
Óleo: 300 ml
Ovos: 5 unidades
Fermento biológico: 30 g
Sal: a gosto
Açúcar: a gosto

Recheio:
Peito de frango: 1 kg
Mussarela: 300 g
Batata inglesa: 500 g
Espiga de milho fresco: 400 g
Tomate: 300 g
Extrato de tomate: 300 g
Cebola: 100 g
Alho: a gosto
Cebolinha verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Corte o frango em pedaços pequenos e cozinhe na panela de pressão. Depois de cozido, desfie. Em uma panela, refogue o frango desfiado com milho, batata, cebola, cheiro verde e extrato de tomate. No liquidificador, bata os ovos, óleo, leite, sal, açúcar e farinha de trigo, colocando os líquidos primeiro. Bata por cerca de 2 minutos. Acrescente o fermento em pó e bata por mais 15 segundos. Em uma forma untada e enfarinhada, despeje metade da massa, adicione o recheio e finalize com rodelas de tomate e fatias de muçarela. Cubra com o restante da massa e asse por 40 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 24 PORÇÕES

TORTA DE FLOCÃO

MERENDEIRA: JOSEANA CARDOSO DE SOUSA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI POLIVALENTE ANTÔNIO CARLOS PANIAGO
COORDENAÇÃO REGIONAL: MINEIROS

INGREDIENTES:
Flocão: 500g
Leite: 1 litro
Ovos: 3
Sal: a gosto
Peito de frango: 500g
Cebolas: 2 unidades
Cenoura: 1 unidade
Vagem: 100g
Cebolinha verde: a gosto
Salsa: a gosto
Óleo de soja: 30ml
Manteiga: 20 g
Mussarela: 200g
Açafrão: a gosto
Alho: a gosto
Fermento químico: 10g

MODO DE PREPARO:
Comece hidratando o flocão no leite por cerca de 30 minutos. Enquanto isso, cozinhe o peito de frango com o sal e açafrão, desfie e reserve. Em uma panela, coloque o óleo, a manteiga, a cebola picada, a cenoura ralada e a vagem picada e refogue por 3 minutos. Depois, em uma bacia, acrescente o flocão hidratado, os ovos, o frango e os legumes refogados, a cebolinha verde, a salsa e a muçarela. Misture bem até agregar todos os ingredientes. Acerte o sal e acrescente o fermento químico, misture novamente. Transfira para uma forma untada com óleo e asse em forno pré-aquecido a 180º por 40 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 8 PORÇÕES

TORTA DE FRANGO DA VIVIANE BIANO

MERENDEIRA: VIVIANE APARECIDA BIANO ALVES NETO SANTANA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DOUTOR DAVID PERSICANO
COORDENAÇÃO REGIONAL: CATALÃO

INGREDIENTES:
massa:
300 g de farinha de trigo
Massa:
Farinha de trigo: 300 g
Leite: 300 ml
Óleo:100 ml
Sal: a gosto
Açúcar: a gosto
Fermento em Pó: 10 g

Recheio:
Peito de Frango: 800 g
Batata:300 g
Tomate: 200 g
Alho: a gosto
Cenoura: 200 g
Pimentão: 100 g
Extrato de Tomate: 40 g
Muçarela: 220 g
Milho Verde Em Conserva: 100 g
Sal: a gosto
Cebola: a gosto
Orégano: a gosto
enfeite do prato:
Salsinha: a gosto
Tomate: 200 g

MODO DE PREPARO:
Massa: coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até a massa ficar homogênea.
Recheio: cozinhe o frango, após desfie, aqueça o óleo, coloque alho, cebola e deixe fritar, depois refogue bem o frango, a cenoura, a batata e o pimentão, depois coloque o tomate e o milho deixando engrossar o caldo, logo após monte com uma camada de massa, uma de recheio e cubra o restante com massa, após assar, cortar e enfeitar para servir.

RENDIMENTO DA RECEITA: 9 PORÇÕES

TORTA CREMOSA ARQUILINO

MERENDEIRA: ELZA SOARES SILVA CARNEIRO
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL ARQUILINO ALVES DE BRITO
COORDENAÇÃO REGIONAL: MINEIROS

INGREDIENTES:
Massa:
Açúcar: a gosto
Ovos: 3 unidades médias
Leite: 200 ml
Margarina: 60 g
Fermento biológico seco: 20 g
Óleo: 5 ml (1 fio)
Sal: a gosto
Farinha de trigo: 1,5 kg

Recheio:
Peito de frango cozido e desfiado: 1kg
Molho de tomate: 340 g
Milho cozido: 170 g
Muçarela fatiada: 200 g
Requeijão cremoso: 220 g

MODO DE PREPARO:
Massa:
Em uma bacia, acrescente o leite, fermento biológico, açúcar, ovos, margarina, óleo e sal. Aos poucos, vá adicionando a farinha até que a massa não grude mais nas mãos. Deixe a massa descansar por 10 minutos.

Recheio:
Cozinhe o peito de frango até ficar bem macio. Após o cozimento, desfie o frango. Em uma panela, frite o frango desfiado e tempere a gosto. Adicione o milho, molho de tomate e o requeijão cremoso, misturando bem.

Montagem da torta:
Em uma forma de sua preferência, abra metade da massa. Reserve a outra metade para cobrir a torta. Adicione o recheio de frango e cubra com uma camada de muçarela. Abra a outra metade da massa e cubra o recheio.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

TORTA DELICIOSA

MERENDEIRA: ELIETE XAVIER DE GODOI
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ALCIDES RAMOS JUBÉ
COORDENAÇÃO REGIONAL: JUSSARA

INGREDIENTES:
Farinha de trigo: 4 kg
Ovos: 240 g
Óleo: 2l
Leite: 2,5l
Sal: a gosto
Pó Royal: 72 g
Queijo ralado: 240 g
Recheio:
Carne moída: 3 Kg
Batata inglesa: 2 Kg
Cenoura: 2 Kg
Cebola: a gosto
Alho: a gosto
Sal: a gosto
Açafrão ou extrato: a gosto

MODO DE PREPARO:
Bata todos os ingredientes líquidos primeiro no liquidificador. Em seguida, acrescente a farinha de trigo aos poucos até dar o ponto homogêneo. Depois, adicione o queijo ralado e, por último, o pó royal. Para o recheio, refogue a carne moída e, depois, acrescente a batata e a cenoura, fazendo um molho mais seco. Após o molho estar pronto, misture tudo na massa. Despeje a massa em formas untadas com óleo e farinha de trigo e leve para assar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 60 PORÇÕES

TORTA ARCO-ÍRIS

MERENDEIRA: CLEUZA HELENA MARTINS DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL FÉLIX DE ALMEIDA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITUMBIARA

INGREDIENTES:
Repolho: 150 g
Cenoura: 180 g
Ovo: 500 g
Farinha de trigo: 350 g
Óleo: 100 g
Leite: 250 ml
Fermento: 50 g
Sal: a gosto
Frango: 350 g

MODO DE PREPARO:
Em um recipiente, coloque os ovos, o leite, o óleo e o sal. Misture bem.
Acrescente a farinha de trigo e mexa até a massa ficar homogênea.
Adicione a cenoura ralada, o repolho fatiado e o frango desfiado. Misture tudo.
Por último, acrescente o fermento e misture delicadamente.
Despeje a massa em uma forma untada com óleo.
Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 35 a 40 minutos, ou até dourar.
Retire do forno, espere esfriar um pouco e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

TORTA DE MANDIOCA DA TIA ZILMA

MERENDEIRA: ZILMA LEONEL DE SANTANA VIEIRA
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL JOAQUIM ANTÔNIO DE OLIVEIRA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITAPURANGA

INGREDIENTES:

Massa:

Leite: 1 Ll
Ovos: 100 g
Farinha de trigo: 200 g
Óleo: 100 ml
Queijo ralado: 100 g
Mandioca cozida: 500 g
Cebola: 120 g

Recheio:

Carne moída: 1 kg
Extrato de tomate: 120g
Alho: a gosto
Sal: a gosto
Cebola: 80 g

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador. Doure a cebola e o alho no óleo, coloque o extrato de tomate e o sal, e em seguida acrescente a carne moída, deixando fritar e mexendo sempre. Depois de frita, adicione a água e espere cozinhar. Coloque metade da massa em uma forma, despeje o recheio e coloque o restante da massa por cima. Leve ao forno por 30 minutos a 180° até dourar e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

TORTA DELÍCIA DE VERDURAS

MERENDEIRA: EOLINDA DA SILVA OLIVEIRA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ZICO MONTEIRO
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITAPURANGA

INGREDIENTES:

Ovos : 6 unidades
Leite: 500ml
Queijo ralado: 200g
Óleo: 100ml
Farinha de trigo: 1 kg
Fermento químico : 10g
Sal : a gosto
Açúcar: a gosto
Carne moída : 100g
Cebola: a gosto
Cenoura: 10g
Abobrinha : 10g
Chuchu : 10g
Tomate: 50g
Extrato de tomate: 10g
Proteína de soja: 500g

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador. Unte a forma com óleo vegetal e enfarinhe. Prepare o recheio com as verduras e a carne moída. Coloque um pouco da massa na forma, em seguida o recheio, cubra com muçarela e finalize com uma fina camada da massa. Leve ao forno para assar e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

TORTA NUTRITIVA DA TIA LU

MERENDEIRA: LUZENIR DA CRUZ ARRUDA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DE ITAPURANGA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITAPURANGA

INGREDIENTES:
Cenoura: 100 gr
Cebolinha verde: a gosto
Vagem: 50 g
Pimentão: 50 g
Chuchu: 100 g
Batata inglesa: 200 g
Peito de frango: 500 g
Óleo: 50 ml
Tomate: 100 g
Sal: a gosto
Queijo mussarela: 300 g
Farinha de trigo: 200 g
Leite: 50 ml
Fermento biológico: 20 g
Ovo branco: 5 unidades

MODO DE PREPARO:
Primeiro, cozinhe os legumes em uma panela separada por 15 minutos. Em seguida, cozinhe o peito de frango em uma panela de pressão por aproximadamente 20 minutos. Deixe esfriar, desfie o frango e refogue com os legumes já cozidos. Para a massa, bata no liquidificador o óleo, os ovos, o leite, o queijo, o fermento biológico, a farinha de trigo e a cenoura. Coloque todos os ingredientes em uma forma e leve ao forno para assar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

TORTA 5 DE JANEIRO

MERENDEIRA: ELIÊDE AUGUSTA DE SOUZA PAULA
UNIDADE ESCOLAR: CEPMG 5 DE JANEIRO
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÁS

INGREDIENTES:
Cenouras: 1,6Kg
Chuchu: 1Kg
Tomates: 1,7Kg
Cebola: 1,2 Kg
Repolho: 1,6Kg
Pimentão: 800g
Cheiro-verde: a gosto
Ovos: 16 unidades
Queijo ralado: 800g
Óleo: 800 ml
Farinha de trigo: 1,5Kg
Fermento em pó (Pó Royal): 90 gramas
Leite: 1Lt
Carne moída: 4 kg

MODO DE PREPARO:
Pique os legumes bem miudinhos. Ferva a cenoura e o chuchu levemente e escorra bem. Em seguida, coloque os ovos e os outros ingredientes. Refogue a carne moída e acrescente à mistura. Por último, acrescente o pó Royal e misture bem. Leve ao forno.

RENDIMENTO DA RECEITA: 50 PORÇÕES

TORTA DE LEGUMES SABOROSA

MERENDEIRA: MARIA AUXILIADORA DE OLIVEIRA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL PROFESSOR WILMAR GONÇALVES DA SILVA
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Ovos: 3 unidades
Óleo: 180 ml
Farinha de trigo: 360 g
Sal: a gosto
Leite: 150 ml
Açúcar: a gosto
Fermento químico em pó: 10 g
Abobrinha verde: 500g
Banana-da-terra frita: 600 g
Tomates picados (sem sementes): 200 g
Extrato de tomate: 30 g
Carne moída: 350 g
Cebola picada: 100 g

MODO DE PREPARO:
Bata os ovos, leite, óleo, açúcar, 1 pitada de sal e adicione a farinha de trigo aos poucos. Bata todos os ingredientes no liquidificador e, por último, acrescente o fermento químico. Em uma forma untada e polvilhada, coloque a metade da massa e adicione o recheio. Cubra com o restante da massa e leve ao forno para assar a 180 graus.

RENDIMENTO DA RECEITA: 15 PORÇÕES

TORTA DE ABOBRINHA SURPRESA

MERENDEIRA: JANETE ALVES
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO MURILO BRAGA
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Abobrinha: 3 kg
Leite: 3 L
Óleo: 1 L
Sal: a gosto
Ovos: 15 unidades
Farinha de trigo: 3 kg
Fermento biológico seco: 30g
Cheiro-verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Rale a abobrinha, junte todos os ingredientes em um recipiente grande e misture bem. Tempere com sal e cheiro verde. Leve para assar em forno moderado por aproximadamente 40 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 36 PORÇÕES

TORTA ESPECIAL DE CALABRESA E MILHO

MERENDEIRA: ELIZETE DE FÁTIMA ARAÚJO SILVA
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL SENADOR TEOTÔNIO VILELA
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Calabresa: 800 g
Cenoura: 300 g
Milho: 500 g
Fermento químico : 20 g
Extrato de tomate: 300 g
Colorau: a gosto
Leite: 800 ml
Tomate: 300 g
Cebola: 300 g
Noz-moscada: a gosto
Farinha de trigo: 360 g
Ovos: 10 ovos
Pimentão: 100 g
Margarina: 45 g
Pimenta-de-cheiro: a gosto
Sal: a gosto
Alho: a gosto

MODO DE PREPARO:
Em uma panela, frite a calabresa e acrescente o alho. Coloque os tomates, pimentão e a cenoura, refogue bem. Adicione a água para ferver, depois o milho, o extrato e a cebolinha. No liquidificador, coloque os ovos, a margarina e o leite. Adicione o sal aos poucos, depois a farinha de trigo, e bata. Por último, acrescente o pó Royal. Unte a forma com margarina e farinha de trigo. Despeje metade da massa e, em seguida, o recheio já pronto. Cubra com a outra metade da massa. Leve para assar com o forno já aquecido.

RENDIMENTO DA RECEITA: 18 PORÇÕES

TORTA TUDOCASCA

MERENDEIRA: SILVANA DE SOUSA GUIMARÃES CAIADO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ASSIS CHATEAUBRIAND
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Massa:
Farinha de trigo: 800g
Amido de milho: 240g
Ovos: 9 unidades
Alho: a gosto
Sal: a gosto
Leite: 600ml
Óleo de soja: 450ml
Fermento químico em pó: 5g

Recheio:
Tomate: 100g
Batata inglesa: 200g
Cenoura: 200g
Chuchu: 200g
Abóbora cabotiá: 200g
Repolho: 200g
Alho: a gosto
Cebola: 200g
Cheiro-verde: a gosto
Óleo: 120ml
Sal: a gosto
Orégano: a gosto
Açafrão: a gosto
Manjericão: a gosto
Peito de frango desfiado: 600g
Margarina: 20g
Páprica defumada: a gosto

Suco:
Suco concentrado de caju: 1L
Açúcar: 400g

MODO DE PREPARO:
Recheio:
Frite o açafrão e refogue o peito de frango em óleo com cebola, alho e sal. Deixe cozinhar e desfie-o. Em seguida, em outra panela, refogue no óleo os legumes e verduras já ralados com cebola e alho. Acrescente o peito de frango desfiado e o tomate picadinho. Adicione manjericão, cheiro verde, orégano e ajuste o sal.

Massa:
No liquidificador, bata os ovos, o óleo, o leite, o sal e o alho. Acrescente a farinha de trigo e o amido de milho e misture bem. Por último, adicione o fermento em pó. Coloque a massa em uma forma untada com desmoldante caseiro (mistura de margarina, óleo e farinha de trigo), acrescente o recheio e leve ao forno a 180°C por cerca de 40 a 50 minutos. Sirva com suco de caju geladinho.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

TORTA TRÊS PINGOS

MERENDEIRA: LUCILIA PINTO SAMPAIO DOS SANTOS
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL VEREADOR LUIZ DE ALMEIDA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ANÁPOLIS

INGREDIENTES:
MASSA:
Farinha de trigo: 400 g
Queijo ralado: 30 g
Sal: a gosto
Óleo de soja: 180 ml
Leite de vaca: 200 ml
Ovos: 3 unidades
Fermento químico: 10 g

RECHEIO:
Carne bovina acém moída: 500 g
Milho verde cortado: 200 g
Cenoura: 180 g
Vagem: 200 g
Tomate: 100 g
Cebola: 100 g
Alho: a gosto
Açafrão: a gosto
Orégano: a gosto

MODO DE PREPARO:
Frite a carne, o milho, a cenoura, a vagem, cebola, sal, alho, orégano e açafrão. Em outro recipiente misture a farinha de trigo, queijo ralado, leite, ovos e fermento. Adicionar o recheio e misturar. Bater a mistura no liquidificador. Transfira a mistura para uma assadeira média. Assar a 200°C por 25 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

TORTA SABOROSA

MERENDEIRA: LINDAIR OLIVEIRA RIBEIRO BORGES
UNIDADE ESCOLAR: CEPI FELISMINA CARDOSO BATISTA
COORDENAÇÃO REGIONAL: CAMPOS BELOS

INGREDIENTES:
Massa:
Ovos: 3 unidades
Leite: 480 ml
Abóbora cozida e amassada: 120 g
Óleo: 100 ml
Farinha de trigo: 240 g
Fermento em pó químico: 15 g
Sal: a gosto
Recheio:
Bacon cortado em cubinhos: 100 g
Cebola picadinha: 100 g
Calabresa cortada em cubinhos ou ralada: 100 g
Carne seca dessalgada, cozida e desfiada: 200 g
Proteína de soja fina hidratada e escorrida: 120 g
Queijo ralado: 120 g
Alho amassado: a gosto
Cheiro verde picadinho: a gosto
Extrato de tomate: 100 g

MODO DE PREPARO:
Em uma frigideira, coloque o bacon para fritar, e na gordura que soltou doure o alho e a cebola. Em seguida acrescente a carne seca, a proteína de soja e a calabresa e o extrato de tomate, deixe refogar por 2 ou 3 minutos, sempre mexendo, adicione o cheiro verde. No liquidificador, bata os ingredientes da massa até ficar homogêneo e reserve. Menos o fermento. Despeje a massa numa tigela e misture o fermento, o queijo e os outros ingredientes do recheio com uma colher. Unte uma assadeira com manteiga e farinha de trigo. Despeje a massa e leve ao forno médio, preaquecido, por mais ou menos 30 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 16 PORÇÕES

TORTA DELÍCIA DE LEGUMES

MERENDEIRA: MARIA DA GUIA BERNARDES BORGES
UNIDADE ESCOLAR: CEPI MATILDE MARGON VAZ
COORDENAÇÃO REGIONAL: CATALÃO

INGREDIENTES:
Massa:
Chuchu: 340 g
Cebola: 60 g
Cenoura: 340 g
Batata inglesa: 340 g
Milho: 340 g
Tomate: 300 g
Queijo: 200 g
Sal: a gosto
Fermento químico: 20 g
Ovo: 200 g
Leite: 600 ml
Farinha de trigo: 700 g
Óleo: 160 ml

MODO DE PREPARO:
Bata o ovo, o leite, o óleo e o sal no liquidificador, depois acrescente a farinha de trigo e o queijo, por último o fermento químico. Unte o tabuleiro e coloque mais da metade da massa e espalhe bem. Pique em cubos pequenos o chuchu, a cenoura e a batata, cozinhe e reserve. Cozinhe também o milho. Junte a esses legumes cozidos a cebola e o tomate, também picados em cubos e os espalhe sobre a massa. Coloque o restante da massa por cima dos legumes e espalhe bem. Acrescente tomate picadinho por cima e coloque para assar em forno a 180 graus.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

TORTA DE FRANGO DA SÔNIA

MERENDEIRA: SÔNIA APARECIDA GONDIM DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL SIMON BOLÍVAR
COORDENAÇÃO REGIONAL: CATALÃO

INGREDIENTES:
Massa:
Farinha de trigo: 400 g
Óleo: 300 ml
Leite: 750 ml
Ovos: 3 unidades
Fermento químico: 20 g
Queijo ralado: 90 g
Sal: a gosto

Recheio:
Filé de peito de frango: 1,5kg
Cenoura: 255 g
Milho verde: 300 g
Tomate: 300 g
Cebola: 200 g
Alho: a gosto
Muçarela: 750 g

MODO DE PREPARO:
Massa:
No liquidificador, bata o óleo, leite e os ovos. Em seguida, acrescente sal, farinha de trigo, queijo ralado e bata novamente. Logo após, acrescente o fermento e bata novamente. Reserve a massa.

Recheio:
Em uma panela com óleo de soja, doure bem o alho e a cebola. Em seguida coloque o peito de frango desfiado e vá mexendo até que fique bem douradinho. Acrescente a cenoura, tomate e o milho e dê mais uma refogada.

Montagem:
Unte um tabuleiro com óleo. Em seguida, cubra com parte da massa que estava reservada, coloque o recheio, o queijo muçarela ralado, e cubra com o restante da massa. Leve ao forno aquecido à 180° até que a torta esteja assada.

RENDIMENTO DA RECEITA: 24 PORÇÕES

TORTA DA CLEIDE

MERENDEIRA: JONE CLEIDE DE SOUSA PAULO
UNIDADE ESCOLAR: CEPI LUÍS PERILLO
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Abobrinha verde: 600 g
Cebola: 100 g
Queijo ralado: 200g
Ovos: 4 unidades
Leite: 480 g
Farinha de trigo: 240 g
Óleo de soja: 120 g
Fermento em pó: 10 g
Tempero e cebolinha verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Corte as abobrinhas em filetes e a cebola em cubos pequenos. coloque os 4 ovos, leite, farinha, e misture bem até encorpar, depois adicione o tempero e a cebolinha verde a gosto - queijo curado ralado e o fermento em pó, misture novamente.

RENDIMENTO DA RECEITA: 8 PORÇÕES

TORTA CEBOLETE

MERENDEIRA: ANA DE FÁTIMA DE CASTRO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ASSIS CHATEAUBRIAND
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Massa:
Farinha de trigo: 500g
Amido de milho: 150g
Ovos: 7 unidades
Queijo ralado: 30g
Alho: a gosto
Sal: a gosto
Leite: 400ml
Óleo de soja: 300ml
Fermento químico em pó: 30g
Orégano: a gosto
Manjericão: a gosto
Margarina: 20g

Recheio:
Tomate: 800g
Cebola: 500 unidade
Orégano: a gosto
Suco:
Suco concentrado de maracujá: 1L
Açúcar: 400g

MODO DE PREPARO:
No liquidificador, prepare a massa: bata os ovos, o óleo, o leite, o sal, o alho e o orégano. Acrescente a farinha de trigo e o amido de milho, misturando bem. Por último, adicione o fermento em pó. Unte uma forma com desmoldante caseiro (mistura de margarina, óleo e farinha de trigo). Despeje a massa na forma, distribua o tomate e a cebola cortados em rodelas por cima. Salpique orégano e manjericão. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 40 a 50 minutos. Prepare o suco de maracujá misturando o suco concentrado com o açúcar e sirva gelado.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

Receitas de lasanhas

LASANHA DE LEGUMES DA OSMEIRE

MERENDEIRA: OSMEIRE SILVA RIBEIRO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ALVAMIR FARIA DOS ANJOS
COORDENAÇÃO REGIONAL: RUBIATABA

INGREDIENTES:
Carne moída: 400 g
Muçarela: 200 g
Presunto: 100 g
Batata inglesa (ralada): 1 unidade
Cenoura média (ralada): 1 unidade
Abobrinha média (em rodelas): 1 unidade
Chuchu (ralado): 1 unidade
Tomate sem pele (pelati): 1 unidade
Milho: 250 g
Cebola em lascas: 250 g
Cebolinha verde: a gosto
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Frite a carne moída e misture os legumes picados. Tempere com sal e adicione uma colher de maisena para dar consistência. Para o molho de tomate, refogue a cebola no azeite, adicione o tomate pelati e deixe ferver. Para o molho branco, misture leite com maisena até formar uma pasta, derreta a manteiga numa panela e refogue a cebola. Adicione a pasta até engrossar e tempere com sal. Monte a lasanha em um refratário untado com azeite, alternando camadas de molho de tomate, folhas de lasanha, presunto, muçarela, legumes e carne moída. Finalize com molho branco e asse por 20 a 25 minutos em forno pré-aquecido a 200°C.

RENDIMENTO DA RECEITA: 12 PORÇÕES

LASANHA NUTRITIVA DA SILOMAR

MERENDEIRA: SILOMAR LUIZA GARCIA
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL SERAFIM DE CARVALHO
COORDENAÇÃO REGIONAL: JATAÍ

INGREDIENTES:
Abobrinhas grandes (em fatias finas): 18 unidades
Queijo parmesão: 600 g
Dentes de alho: 6 unidades
Queijo minas fresco: 2k g
Leite: 2 litros
Amido de milho: 200 g
Noz moscada triturada ou ralada: a gosto

MODO DE PREPARO:
Molho branco (15 minutos)
Em um recipiente, misture o leite e o amido de milho, mexa até obter uma mistura cremosa e fina. Acrescente o alho e a noz moscada à mistura, mexendo bem.

Carne moída e montagem da lasanha (30 minutos)
Refogue o alho e a cebola, depois adicione a carne moída e frite até dourar. Adicione o molho de tomate e deixe ferver até que o molho incorpore à carne. Corte a abobrinha em rodelas bem finas, para que a lasanha não fique pesada.

Montagem
Em formas grandes e untadas, coloque uma camada de molho branco, uma de queijo minas fresco, uma de abobrinha e uma de carne moída com molho vermelho. Repita até terminar as camadas. Cubra a última camada de queijo com o parmesão ralado. Leve ao forno por aproximadamente 40 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 30 PORÇÕES

LASANHA DA ÍNDIA

MERENDEIRA: SANTANA COSTA NASCIMENTO
UNIDADE ESCOLAR: CEPI PROFESSORA LOUSINHA CARVALHO
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Presunto: 500g
Muçarela: 500g
Milho verde: 500g
Tomates maduros: 8 unidades
Macarrão para lasanha: 2 pacotes
Cebolas: 2 unidades
Alho: a gosto
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Comece refogando a cebola e o alho, em seguida adicione o tomate picado bem pequeno para fazer o molho. Após a fervura, coloque o milho verde e reserve o molho. Para a montagem, siga a ordem: molho, macarrão, molho, presunto e queijo, repetindo até completar a forma.

RENDIMENTO DA RECEITA: 15 PORÇÕES

LASANHA DE BERINJELA

MERENDEIRA: LUCILENE FENTANES GUIMARÃES MOTTA CAMPOS
UNIDADE ESCOLAR: CEPI MARIA ROSILDA RODRIGUES
COORDENAÇÃO REGIONAL: APARECIDA DE GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Berinjela: 3 unidades grandes
Cheiro-verde: a gosto
Muçarela: 500 g
Azeite ou óleo: 40 ML
Molho de tomate: 2 sachês
Margarina: 500 g
Leite: 1 litro
Amido de milho: 200 g
Cebola: 2 unidades
Creme de leite (opcional para o molho branco): 1 unidade
Carne moída: 1 kg

MODO DE PREPARO:
Passo 1: fazer o molho de carne moída e reservar. Passo 2: corte as berinjelas em fatias finas, no sentido comprido. Passo 3: na assadeira retangular, coloque as duas colheres de azeite e um pouco do molho de tomate. Passo 4: coloque uma camada de berinjela. Passo 5: Cubra com o molho de carne moída e o molho branco depois vai fazendo as camadas repetindo a mesma ordem. Levar ao forno 180° por 30 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 8 PORÇÕES

Demais massas



MASSA À BRASILEIRINHA

MERENDEIRA: MARIA HELENA DA SILVA LIMA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL CORONEL PEDRO NUNES
COORDENAÇÃO REGIONAL: MORRINHOS

INGREDIENTES:
Peito de frango cortadinho: 300 g
Batatas médias lavadas: 1 kg
Cebolas médias raladas: 200 g
Dentes de alho amassados: a gosto
Noz-moscada: a gosto
Cúrcuma (açafrão): a gosto
Farinha de trigo: 500 g
Ovos: 100 g
Manteiga de leite: 20 g
Queijo parmesão ralado: 500 g
Óleo para dourar o frango: 5 ml
Leite: 500 ml
Sal: a gosto
Cheiro-verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Preparação do molho:
Refogue o frango no óleo e reserve. Em uma panela, junte o alho e a cebola para preparar o molho da massa. Rale as cebolas e refogue com 2 colheres de manteiga e 2 colheres de farinha de trigo. Mexa bem até a farinha dissolver. Acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre para não formar grumos. Em seguida, adicione 250g de queijo parmesão e desligue o fogo. Reserve.

Preparação da massa verde:
Cozinhe as batatas com espinafre e reserve. Após o cozimento, amasse as batatas e acrescente 1 ovo, 1 colher de manteiga, sal e 125g de queijo ralado. Misture com a farinha de trigo até atingir o ponto de enrolar os bolinhos. Preparação da massa amarela: Repita o mesmo procedimento da massa verde, mas substitua o espinafre por açafrão (cúrcuma) a gosto.

Cozimento das massas: Em uma panela, coloque meio litro de água para ferver e reserve meio litro de água fria. Quando a água estiver fervendo, adicione as massas já cortadas para cozinhar. Após o cozimento, coloque a massa na água fria para dar um choque térmico.

Finalização:
Misture a massa cozida no molho bechamel (ou molho branco), juntamente com o frango desfiado ou picadinho. Deixe ferver por mais alguns minutos. Sirva quente, decorado com noz-moscada e cheiro verde.

RENDIMENTO DA RECEITA: 50 PORÇÕES

ESPUMA DE TOMATE COM FRANGO

MERENDEIRA: VALÉRIA ABADIA DOS SANTOS COSTA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM TEMPO INTEGRAL ALFREDO NASSER
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITUMBIARA

INGREDIENTES:
Peito de frango: 2,8 kg
Tomate maduro sem sementes: 4,8 kg
Cebola: 1,2 kg
Cenoura: 500 g
Óleo: 560 ml
Ovo: 12 unidades
Leite: 1 litro
Farinha de trigo: 1 kg
Fermento em pó: 60 g
Cheiro-verde, alho, sal, orégano: a gosto

MODO DE PREPARO:
Cozinhe o frango temperado com alho e sal, depois desfie. Em uma panela, coloque o óleo e refogue a cebola. Acrescente o tomate picado, deixando secar um pouco da água. Adicione o frango desfiado e refogue mais um pouco. Por fim, acrescente a cenoura ralada, o cheiro verde e reserve. Para a massa, bata no liquidificador os ovos e óleo por 5 minutos. Acrescente uma pitada de sal, leite e, por último, a farinha de trigo. A massa deve ficar grossa. Misture a massa ao frango e adicione o fermento em pó. Leve ao forno por 40 minutos a 250°C.

RENDIMENTO DA RECEITA: 55 PORÇÕES

DELÍCIAS DE GOYAZ

MERENDEIRA: CÉLIA APARECIDA DA SILVA PEIXOTO
UNIDADE ESCOLAR: CELIA APARECIDA DA SILVA PEIXOTO
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÁS

INGREDIENTES:
Peito de frango: 1,5 kg
Milho verde: 500 g
Batata inglesa: 500 g
Cebola: 300 g
Óleo: 50 ml
Alho: a gosto
Molho de tomate: 500 g
Requeijão: 400 g
Leite: 300 ml
Mussarela: 500 g
Pequi: 2 litros
Orégano: 5 g

Massa:
Farinha de trigo: 1 kg
Óleo: 150 ml
Cebola: 150 g
Queijo ralado: 100 g
Ovos: 5 unidades
Leite: 1 litro
Fermento em pó: 20 g

MODO DE PREPARO:
Temperar o frango com os dentes de alho amassados e ½ colher de sal. Frite até dourar, depois desfie o frango e reserve. Cozinhe o pequi em 2 litros de água com ½ colher de sal. Deixe esfriar e passe na peneira, reservando tanto a polpa quanto a água de cozimento do pequi. Em uma panela grande, coloque o óleo e refogue o milho, a batata e ½ colher de sal. Acrescente o frango desfiado e deixe cozinhar por 20 minutos.

Montagem:
Em uma forma oval de 32 centímetros, coloque ¾ da massa. Em seguida, adicione o molho feito com o frango, o milho e a batata. Depois, coloque a polpa do pequi por cima. Cubra com a muçarela, adicione o creme de requeijão e o restante da massa. Salpique o orégano por cima.

Assar:
Coloque a forma no forno pré-aquecido a 290°C e deixe assar por cerca de 60 minutos ou até que a superfície esteja dourada e a massa esteja completamente assada.

RENDIMENTO DA RECEITA: 50 PORÇÕES

QUERIDINHO DE CALABRESA DA TIA LU

MERENDEIRA: LUCIMAR ALECRIM SILVA DA COSTA
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL DOM ABEL SU
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Farinha de trigo: 14 kg
Óleo: 500 ml
Manteiga ou margarina: 200 g
Sal: a gosto
Açúcar: a gosto
Fermento biológico: 100 g
Ovos: 12 unidades (aprox. 600 g)
Leite zero: 1 litro
Água: 2 litros
Calabresa: 2,5 kg
Requeijão: 2 copos (aprox. 400 g)
Orégano: 100 g
Tomate: 1 kg
Cebola ralada: 200 g
Cheiro-verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Em uma masseira colocar o leite, água, óleo, sal, açúcar, manteiga ou margarina, ovos bater por aproximadamente 5 min após adicionar aos poucos a farinha de trigo acrescentar o fermento biológico bater para misturar bem e obter uma massa homogênea. Deixar a massa descansar por 10 min em seguida coloque a massa em uma bancada de inox ou mármore polvilhe farinha de trigo para abrir a massa. (pode fazer o formato de pão retangular ou de bolinhas) para o recheio: calabresa processada, tomates picados em cubos de preferência sem sementes, orégano, cebola picadinha, requeijão cheiro verde a gosto.

RENDIMENTO DA RECEITA: 360 PORÇÕES

PANQUECA DE CENOURA DA NININHA

MERENDEIRA: MARINEIDE MARIA DE MORAES
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL SERAFIM DE CARVALHO
COORDENAÇÃO REGIONAL: JATAÍ

INGREDIENTES:
Ovos inteiros: 12 unidades
Cenoura ralada: 600 g
Farinha de trigo: 1,4 kg
Óleo: 270 ml
Leite: 3L
Sal: a gosto
Carne moída: 3kg
Cebolas médias picadas: 600 g
Cheiro verde: a gosto
Molho de tomate: 1,2L
Queijo minas fresco ralado: 1.8 kg
Dentes de alho amassados: a gosto
Tomates maduros picados: 960 g
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Recheio:
Frite o alho e a cebola. Adicione a carne moída e frite bem. Depois, acrescente os tomates picados e o molho de tomate, cozinhando por cerca de 5 minutos. Por fim, adicione o cheiro verde e deixe esfriar um pouco.

Massa:
Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador até ficar homogêneo. Em uma frigideira quente e pincelada com óleo, adicione a massa por conchas, formando discos bem finos.

Montagem:
Em cada disco de massa, coloque o recheio de carne moída e uma colher de sopa de queijo minas ralado. Enrole as panquecas e coloque-as em uma forma que possa ir ao forno. Quando terminar os rolinhos, cubra com o restante do molho e polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno para gratinar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 30 PORÇÕES

PANQUECA SANTOS SILVA

MERENDEIRA: MARIA ALVES DOS SANTOS SILVA
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL MARIA DO CARMO FRANCO
COORDENAÇÃO REGIONAL: PALMEIRAS DE GOIÁS

INGREDIENTES:

Massa:
Farinha de trigo 240ml
Leite 480ml
Ovos 3 unidades
Cenoura cozida 240ml
Sal: a gosto
Óleo de soja: 30ml
Cúrcuma: a gosto
Pimenta-do-reino: a gosto

Recheio:
Filé de frango desfiado 720ml
Cebola grande 1 unidade
Óleo de soja 60ml
Extrato de tomate 100ml
Cobertura
Molho vermelho 480ml

MODO DE PREPARO:
Para a massa, bata no liquidificador a cenoura cozida, o leite, a farinha de trigo, os ovos, o óleo, a cúrcuma, a pimenta-do-reino e o sal até formar uma mistura homogênea. Prepare as panquecas em uma frigideira antiaderente untada com óleo, utilizando 60ml de massa para cada panqueca, dourando dos dois lados. Reserve. Para o recheio, refogue a cebola e o frango no óleo até dourar. Acrescente o extrato de tomate e ajuste os temperos. Recheie cada panqueca com 35g do frango desfiado, enrole e disponha em uma travessa. Cubra com o molho vermelho e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 15 PORÇÕES

CARNES E OVOS

Receitas com carne bovina e suína

POLENTA DE CARNE MOÍDA DA SILVA

MERENDEIRA: SILVIA MARIA CANTANHEDE MATOS
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL PAULO FREIRE
COORDENAÇÃO REGIONAL: ÁGUAS LINDAS

INGREDIENTES:
Fubá: 500g
Carne moída: 500 g
Pimentão: 400g
Extrato de tomate: 300g
Molho de tomate: 800g
Azeite: 100g
Alho: a gosto
Sal: a gosto
Cebola: 600g
Cheiro-verde: a gosto
Folha de louro: a gosto
Açafrão: a gosto

MODO DE PREPARO:
Para preparar a Polenta de Carne Moída da Silva, comece aquecendo o azeite em uma panela e refogue o alho e a cebola até dourarem. Em seguida, adicione a carne moída e cozinhe até que esteja bem soltinha e levemente dourada. Acrescente o pimentão picado, o extrato de tomate, o molho de tomate e as folhas de louro. Tempere com açafrão e sal a gosto, misture bem e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 minutos, mexendo de vez em quando para apurar bem os sabores. Finalize com cheiro-verde picado a gosto e reserve. Em outra panela, ferva cerca de 250 ml de água com uma pitada de sal. Dissolva o fubá em um pouco de água fria e adicione à água fervente, mexendo sempre para evitar que empelote. Cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 10 a 15 minutos até formar uma polenta cremosa. Para servir, coloque a polenta em um prato ou travessa e cubra com o molho de carne moída. Sirva quente.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

PURÊ DE MACARRÃO

MERENDEIRA: ANA CLAUDIA DE PAULA TEIXEIRA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL AMÉRICO BORGES DE CARVALHO
COORDENAÇÃO REGIONAL: ANÁPOLIS

INGREDIENTES:
Macarrão Parafuso: 500 g
Espigas de milho verde fresco: 400 g
Carne bovina moída: 300 g
Tomates maduros: 200 g
Cebola: 150 g
Alho: a gosto
Óleo de soja: 45 ml
Leite de vaca: 480 ml
Sal a gosto
Cebolinha e salsa a gosto
Água: 480 ml

MODO DE PREPARO:
Cozinhar o macarrão, escorrer e reservar. Bater o milho no liquidificador com a água, coar e reservar o bagaço. Dourar a cebola e o alho no azeite, acrescentar o bagaço de milho, o macarrão cozido, o sal e refogar. Colocar essa mistura no liquidificador, juntar o leite e bater. Derreter a margarina, acrescentar a mistura do liquidificador e deixar apurar. Salpicar o cheiro verde e servir quente. Obs.: pode ser servido com molho de carne moída ou picadinho de carne.

RENDIMENTO DA RECEITA: 6 PORÇÕES

CARNE SUÍNA AO MOLHO DE LARANJA

MERENDEIRA: ROSENIR LUIZ DE MORAES
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL CASTELO BRANCO
COORDENAÇÃO REGIONAL: SÃO MIGUEL DO ARAGUAIA

INGREDIENTES:
Carne suína em pedaços: 1 kg
Alho: 8 dentes
Suco de limão: 1 unidade
Sal: a gosto
Óleo: 100g
Orégano: a gosto
Cebola ralada: a gosto
Arroz: 500 g
Alecrim: a gosto
Cheiro verde: a gosto

Molho:
Margarina: 40g
Cebola: a gosto
Suco de laranja: 200ml
Amido de milho: 20g
Alecrim picado: a gosto
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Tempere a carne suína com alho, sal e limão. Em uma panela, aqueça o óleo e frite a carne, pingando água para cozinhar e dourar. Reserve.
Para o molho, na mesma panela em que fritou a carne, adicione a margarina, a cebola e frite até dourar. Acrescente o suco de laranja com o amido de milho dissolvido, o alecrim, o sal e cozinhe até engrossar. Desligue o fogo e regue a carne suína com o molho.
Em outra panela, frite o alho e refogue o arroz. Acrescente água e cozinhe até o ponto. Sirva com a carne suína e o molho de laranja.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

STROGONOFF DE ABÓBORA

MERENDEIRA: SUZEDI SANTOS CRUVINEL
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL CORONEL BENTO DE GODOY
COORDENAÇÃO REGIONAL: MORRINHOS

INGREDIENTES:
Carne seca: 1 kg
Linguiça calabresa: 500g
Abóbora cabotiá: 1,5 kg
Tomate: 500 g
Cebola: 250 g
Alho: a gosto
Salsinha: 50 g
Leite: 2,5 litros
Creme de leite:1 litro
Óleo: 150 ml
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Coloque em uma panela o azeite e acrescente a cebola e o alho, dourando-os. Em seguida, coloque a carne seca desfiada (que ficou de molho na água por 1 dia e foi cozida na panela de pressão por 30 minutos) e reserve. Enquanto a carne seca estiver cozinhando, cozinhe a abóbora até que fique mole. Após cozida, esprema a abóbora. Em outra panela, coloque o azeite e refogue a cebola, o alho e o tomate. Acrescente a carne desfiada e refogue. Depois, adicione a abóbora espremida e mexa bem. Aos poucos, acrescente o leite e o creme de leite até que atinja a consistência de estrogonofe. Acrescente a cebolinha e a salsinha e deixe cozinhar por mais 5 minutos para pegar gosto. Por fim, acerte o sal e sirva com arroz branco.

RENDIMENTO DA RECEITA: 50 PORÇÕES

HAMBÚRGUER COM CREME DE CEBOLA

MERENDEIRA: SANDRA RODRIGUES DA SILVA CARVALHO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL AYRTON SENNA DA SILVA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ÁGUAS LINDAS

INGREDIENTES:
Carne moída: 800 g
Chimichurri: 40 g
Vinagrete: 140 g
Ervas finas: 40 g
Alho: 40 g
Sal: 40 g
Ovo: 10 unidades
Farinha de trigo: 35 g
Cebola: 3 unidades
Requeijão: 250 g
Cheiro verde: 20 g
Creme de leite: 70 ml
Alface: 50g
Tomate: 50g
Queijo mussarela: 300 g
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Em um recipiente, combine a carne moída, os temperos de sua preferência, o ovo e a farinha de trigo. Misture bem até obter uma massa homogênea. Modele pequenas porções de aproximadamente 80 g e forme os hambúrgueres, pressionando-os para obter a forma desejada. Reserve. No liquidificador, adicione a cebola, o cheiro verde, o requeijão e o creme de leite. Bata até obter uma mistura cremosa e consistente. Reserve. Aqueça uma frigideira ou chapa untada com manteiga. Grelhe os hambúrgueres por alguns minutos de cada lado até que fiquem dourados e cozidos por completo. Quando a carne estiver quase pronta, coloque uma fatia de queijo sobre cada hambúrguer e deixe-o derreter. Corte o pão de hambúrguer ao meio. Em uma das metades, espalhe o creme de cebola. Coloque o hambúrguer com queijo derretido sobre o creme, adicione uma rodela de tomate e um pedaço de alface. Feche o sanduíche com a outra metade do pão e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

ISCA DE CARNE AO CREME DE BATATA

MERENDEIRA: DIVINA APARECIDA MARTINS
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ADOLPHO BATISTA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ANÁPOLIS

INGREDIENTES:
Carne acém: 350 g
Batatas inglesas descascadas: 350 g
Leite de vaca: 100 ml
Cebolinha picada: 30 g
Queijo muçarela: 30 g
Sal: a gosto
Alho: a gosto
Cebola: a gosto
Óleo: 30 ml

MODO DE PREPARO:
Cozinhe as batatas em água com sal até ficarem bem macias. Escorra água e bata ou amasse as batatas com leite até ficar um creme. Frite a carne em óleo com alho e cebola. Cubra a carne com o creme da batata e coloque o queijo muçarela por cima e tampe a panela até derreter todo o queijo. Coloque o cheiro verde por cima e está pronto. Sirva com arroz branco.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

DELICIA SUÍNA

MERENDEIRA: JOSINA PINTO DE ABREU SANTOS
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL PROFESSORA GEIZA MARIA DUTRA LIMA DOS SANTOS
COORDENAÇÃO REGIONAL: APARECIDA DE GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Carne suína: 15 kg
Alho: a gosto
Vinagre ou limão: a gosto
Sal: 24 g
Óleo: 1 L

MODO DE PREPARO:
Corte a carne em pedaços uniformes. Em uma panela, aqueça o óleo e adicione o alho amassado e o sal. Tempere a carne com vinagre ou limão e, quando o óleo estiver quente, coloque toda a carne na panela. Tampe e deixe cozinhar, adicionando pequenas quantidades de água conforme necessário para evitar que a carne resseque, sem colocar água demais para que os pedaços não desmanchem. Deixe fritar completamente até dourar e cozinhe por igual, e estará pronta.

RENDIMENTO DA RECEITA: 229 PORÇÕES

PICADINHO DO BOM E DO MELHOR

MERENDEIRA: EDNA RODRIGUES BORGES
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL UMBELINA BRAZ GOMIDES
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIANÉSIA

INGREDIENTES:
Mandioca descascada congelada: 100 g
Carne bovina de 2º acém em iscas: 50 g
alho: 1 g
cebola: 3 g
colorau: 1 g
açafrão: 1 g
cheiro verde (manjericão, salsa e cebolinha): 5 g
tomate: 10 g
milho verde: 10 g
leite de coco: 10 ml
sal: 1 g
óleo de soja: 10 g

MODO DE PREPARO:
Cozinhe a mandioca e reserve, refogue os temperos e frite a carne acrescente o milho verde e adicione água e cozinhe na pressão por 20 minutos, processe a metade da mandioca cozida no liquidificador e picar a outra metade em pequenos pedaços, adicione junto a carne cozida, finalize com tomate picado, leite de coco e cheiro verde.

RENDIMENTO DA RECEITA: 12 PORÇÕES

Receitas com frango

FRANGO NUTRITIVO AO CREME DE BATATA

MERENDEIRA: SILVANA LIMA DO NASCIMENTO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DOM PRUDÊNCIO
COORDENAÇÃO REGIONAL: TRINDADE

INGREDIENTES:
Peito de frango picado bem fininho: 600 g
Cebola picada: 180 g
Açúcar: a gosto
Batata: 1,2 kg
Óleo: 80 L
Cenoura picada em cubos: 600 g
Pimentão picado bem fininho: 120 g
Milho verde: 600 g
Salsa: 120g
Cebolinha: 60 g
Manteiga: 48g
Alho triturado: a gosto
Sal: a gosto
Leite: 960 ml
Água: 180 ml
Muçarela: 300 g
Couve: 360 g

MODO DE PREPARO:
Descasque e coloque as batatas para cozinhar. Na panela, acrescente o óleo, a cebola e o açúcar, deixando dourar bem. Acrescente o alho e o sal, depois adicione o frango picado e deixe fritar até dourar. Em seguida, coloque a cenoura, o pimentão e o milho verde picado. Coloque a água aos poucos e deixe cozinhar por 15 minutos, até os legumes ficarem al dente. No liquidificador, coloque as batatas cozidas, o leite, a manteiga e a muçarela, e bata até formar um creme. Adicione o creme no frango e deixe ferver bem. Por fim, coloque a couve picada bem fininha, a salsa e a cebolinha. Sirva com arroz branco.

RENDIMENTO DA RECEITA: 12 PORÇÕES

FRANGO CREMOSO COM ORA-PRO-NÓBIS E PURÊ RÚSTICO

MERENDEIRA: MARIA PAULINA DE SOUZA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI JANDIRA BRETAS QUINAN
COORDENAÇÃO REGIONAL: SILVÂNIA

INGREDIENTES:
Frango cremoso com ora-pro-nóbis:
Coxa e sobrecoxa: 600 g
Alho triturado: a gosto
Cebola média: 25 g
Margarina 8 g
Sal: a gosto
Colorau: a gosto
Açafrão: a gosto
Folhas ora-pro-nóbis: a gosto
Cheiro verde: a gosto
Purê rústico:
Batata inglesa: 166 g
Creme de leite: 200 g
Leite: 100 ml
Margarina: 50 g
Alho triturado: a gosto
Gema de ovo: 1 unidade
Cheiro-verde picado: a gosto

MODO DE PREPARO:

Frango cremoso com ora-pro-nóbis: Tempere o frango com sal, colorau e açafrão. Em uma panela, coloque a margarina e sele o frango dos dois lados. Retire o frango e reserve. Na mesma panela, frite a cebola e o alho, depois volte o frango para a panela, adicione água até quase cobrir e tampe, deixando cozinhar. Adicione as folhas de ora-pro-nóbis picadas no final, misture bem e acerte o sal.
Purê rústico: Cozinhe as batatas com casca e uma pitada de sal. Depois de cozidas, escorra e amasse as batatas. Em uma panela, frite o alho na margarina, adicione a batata amassada, adicione o leite e a gema, mexendo até a gema cozinhar. Por fim, adicione o creme de leite e ajuste o sal. Sirva com o frango cremoso.

RENDIMENTO DA RECEITA: 6 PORÇÕES

FRANGO XADREZ COM ARROZ BRANCO

MERENDEIRA: KATIA MARA MARTINS VIEIRA
UNIDADE ESCOLAR: JUSCELINO KUBITSCHECK
COORDENAÇÃO REGIONAL: QUIRINÓPOLIS

INGREDIENTES:
Alho: a gosto
Arroz – 480 g
Peito de frango: 500 g
Tomate – 200 g
Repolho roxo – 100 g
Cenoura: 100 g
Repolho verde: 100 g
Pimentão: 70 g
Milho verde: 50g
Amido de milho: 20g
Cebola: a gosto
Sal: a gosto
Óleo de soja: 20 ml
Colorau: a gosto

MODO DE PREPARO:
Arroz branco: amassar o alho e, em uma panela, acrescentar o óleo, o arroz e o sal. Refogar bem e adicionar água. Tampar a panela e deixar cozinhar por 30 minutos.
Frango xadrez: higienizar adequadamente o repolho, o pimentão, a cenoura, o milho e o tomate. Ralar a cenoura e cortar os demais legumes em pedaços pequenos. Cortar o peito de frango em pedaços pequenos, temperar com colorau, alho e sal. Refogar o frango com cebola aquecida numa panela com óleo e acrescentar os demais ingredientes. Engrossar com amido de milho dissolvido em água. Deixar ferver e está pronto para servir.

RENDIMENTO DA RECEITA: 6 PORÇÕES

FILÉ DE FRANGO EMPANADO COM REFOGADO DE ABOBRINHA E CENOURA

MERENDEIRA: MARIA DE FÁTIMA ORDONHES AVES
UNIDADE ESCOLAR: CEPI MARIA EULALIA DE JESUS PORTILHO
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRANHAS

INGREDIENTES:
Peito de frango: 500 g
Ovos: 3 unidades
Farinha de rosca: 200 g
Alho: a gosto
Sal: a gosto
Vinagre: 15 ml
Cenoura: 150 g
Abobrinha italiana: 150 g
Salsinha: 20 g
Azeite: 20 ml
Cebola: 90g

MODO DE PREPARO:
Tempere os filés de frango com pimenta, alho, sal e vinagre. Deixe marinar por 10 minutos. Passe os filés no ovo batido e na farinha de rosca, depois frite até dourar. Para o refogado, rale a cenoura e a abobrinha em palitos, tempere com alho, cebola e cheiro-verde. Aqueça azeite e refogue os vegetais por 2 minutos. Finalize com salsinha picada.

RENDIMENTO DA RECEITA: 6 PORÇÕES

ANGU DE FRANGO ESPECIAL

MERENDEIRA: MARIA SOCORRO ALVES CORREIA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL MAJOR GETULINO ARTIAGA
COORDENAÇÃO REGIONAL: PALMEIRAS DE GOIÁS

INGREDIENTES:
Peito de frango: 1kg
Caldo de milho: 1L
Muçarela: 400g
Cebola: a gosto
Cheiro verde: a gosto
Margarina: 40g
Sal: a gosto
Alho: a gosto
Creme de leite: 500 mL

MODO DE PREPARO:
Cozinhe o caldo de milho até virar um mingau e reserve. Em seguida, refogue o frango com margarina e temperos (cebola, alho, sal e cheiro-verde). Após o frango estar pronto, adicione o mingau de milho, o creme de leite e a muçarela, misturando bem. Sirva em seguida.

RENDIMENTO DA RECEITA: 12 PORÇÕES

FILÉ DE FRANGO GOURMET

MERENDEIRA: ROSANGELA RODRIGUES DOS SANTOS
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL GLACY KELLE DE SOUSA
COORDENAÇÃO REGIONAL: PALMEIRAS DE GOIÁS

INGREDIENTES:
Filé de frango: 500g
Leite 200ml
Colorau 5g
Creme de leite 500ml
Batatas 200g
Cebola: 80g
Alho: a gosto
Muçarela: 400g
Arroz: 500g
Óleo: 150ml

MODO DE PREPARO:
Em uma panela, refogue o frango em cubinhos temperado com alho, cebola, colorau e sal até dourar bem. Cozinhe as batatas já descascadas e bata no liquidificador com o leite e o creme de leite até formar um creme homogêneo. Adicione o creme de batata e a muçarela à panela com o frango, misture e tampe por 3 minutos até a muçarela derreter.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

FRANGO COM MIX DE LEGUMES

MERENDEIRA: ROSA SILENE FELIX DOS SANTOS OLIVEIRA
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL OSMUNDO GONZAGA FILHO
COORDENAÇÃO REGIONAL: MORRINHOS

INGREDIENTES:
Berinjela: 1,5 kg
Abobrinha: 1,5 kg
Cenoura: 1 kg
Chuchu: 1 kg
Repolho: 1,5 kg
Pimentão: 800 g
Cebola: 250 g
Alho: a gosto
Filé de frango: 3,5 kg

MODO DE PREPARO:
Cozinhe o peito de frango e desfie. Corte todos os legumes em tirinhas. Primeiro, refogue o peito de frango com a cenoura e o chuchu no alho e na cebola. Após refogar, junte a berinjela, a abobrinha e os pimentões e refogue com o repolho.

RENDIMENTO DA RECEITA: 50 PORÇÕES

STROGONOFF DA LUZIMAR

MERENDEIRA: LUZIMAR LOPES VIEIRA
UNIDADE ESCOLAR: CEPMG DIONÁRIA ROCHA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITUMBIARA

INGREDIENTES:
Peito de frango: 12 Kg
Batata: 400g
Chuchu: 200 g
Vagem: 200 g
Cenoura: 200 g
Brócolis: 400g
Creme de leite: 3 L
Sal: a gosto
Óleo: 500 ml
Cebola: 500 g
Alho: a gosto

MODO DE PREPARO:
Corte o peito de frango em cubos. Frite o frango no óleo com a cebola, o alho e o sal. Após o frango estar frito, acrescente os legumes cortados em cubos e deixe cozinhar. Adicione o creme de leite e os brócolis para finalizar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 100 PORÇÕES

FRANGO CREMOSO DE MILHO GOIANO

MERENDEIRA: WELLEM FIDELIS DE MOURA CARRIJO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DR PEDRO LUDOVICO TEIXEIRA
COORDENAÇÃO REGIONAL: IPORÁ

INGREDIENTES:
Espigas de milho: 8 unidades
Frango: 1kg
Cebola grande: a gosto
Cabeça de alho: a gosto
Colorau: a gosto
Óleo: 60 ml
Coentro e cebola (cheiro verde): a gosto
Arroz: 400 g
Pé de alface: 200g
Tomate: 100 g

MODO DE PREPARO:
Em uma panela, coloque o óleo para aquecer. Adicione o alho, o sal e a cebola, e, quando dourar, coloque o frango em pedaços. Refogue até o frango ficar bem dourado, adicionando o colorau. Bata o milho cozido no liquidificador e junte ao frango. Deixe cozinhar até engrossar e ficar cremoso. Desligue o fogo e acrescente o cheiro verde. Sirva acompanhado de arroz branco e salada de alface com tomate.

RENDIMENTO DA RECEITA: 6 PORÇÕES

PICADINHO DE FRANGO DA ADRIANA

MERENDEIRA: ADRIANA FRANCISCA DE SOUZA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL RIO VERMELHO
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÁS

INGREDIENTES:
Peito de frango em cubos: 5 kg
Mandioca descascada e
em pedaços: 5 kg
Cenoura em cubos pequenos: 2 kg
Milho verde: 2 kg (fresco ou em conserva)
Cebola picada: 1 kg
Tomate picado: 500 g
Colorau: a gosto
Alho picado: 200 g
Tempero verde: 300 g(salsinha e cebolinha)
Sal: a gosto
Óleo ou azeite: 200 ml
Água: 10 L

MODO DE PREPARO:
Corte o frango em cubos e tempere com sal e alho. Frite o frango e os demais ingredientes. Faça o molho (cebola, tomate e colorau) e acrescente a mandioca para cozinhar junto com o molho e a cenoura, milho verde e cubra com a água. Deixe cozinhar até a mandioca ficar macia e formar um caldo espesso. Por último, acrescente o tempero verde. Sirva acompanhado de arroz branco e saladas.

RENDIMENTO DA RECEITA: 50 PORÇÕES

STROGONOFF DOURADO

MERENDEIRA: EVANI RODRIGUES CARDOSO
UNIDADE ESCOLAR: CEPMG AYRTON SENNA
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Alho: a gosto
Cebola: a gosto
Pimentão vermelho: 100g
Pimentão verde: 100g
Tomate: 250g
Cheiro verde: a gosto
Cebolinha: a gosto
Peito de frango: 10 kg
Abóbora cabotiá: 7 kg
Manteiga: 100g
Óleo: 300ml
Sal refinado: a gosto
Queijo muçarela: 300g
Creme de leite: 3 kg

MODO DE PREPARO:
Em uma panela, aqueça o óleo e acrescente o alho, a cebola e o peito de frango picado em cubinhos. Frite até dourar, adicione o tomate, o pimentão vermelho e verde, e o sal. Misture tudo e reserve. Em uma panela de pressão, cozinhe a abóbora cabotiá até ficar no ponto de desmanchar. Retire da panela e bata no liquidificador. Acrescente a abóbora batida no frango já refogado e misture bem. Coloque o creme de leite, a manteiga e o queijo muçarela, e mexa até o queijo derreter. Para decorar, adicione a cebolinha e o cheiro verde. Sirva ainda quente. Bom apetite!

RENDIMENTO DA RECEITA: 80 PORÇÕES

FILÉ DE FRANGO AO CREME DE BATATA COM BRÓCOLIS

MERENDEIRA: MARCIA DO NASCIMENTO CLAUDINO MEDEIROS
UNIDADE ESCOLAR: CEPI RUI BARBOSA
COORDENAÇÃO REGIONAL: CERES

INGREDIENTES:
Peito de frango: 7 kg
Bacon: 200g
Brócolis: 1kg
Couve-flor: 1kg
Óleo: 5 ml
Páprica doce: 40g
Açafrão: 30g
Tomate: 1 kg
Cebola branca: 500g
Alho: a gosto
Muçarela (Fatias): 400 g
Sal: a gosto
Páprica defumada: a gosto
Chimichurri: a gosto
Batata inglesa: 5 kg
Creme de leite: 1 lt
Xícara de leite: 360 ml
1 pitada de noz moscada (ralada): a gosto
Requeijão cremoso: 200g
Cheiro verde (cebolinha e salsa) a gosto
Batata palha: 800g

MODO DE PREPARO:
Em uma panela coloque a couve-flor e os brócolis para cozinhar. Em outra panela coloque para cozinhar a batata inglesa sem casca, com uma pitada de sal. Enquanto cozinha os legumes inicie picando o filé de peito de frango em cubos e tempere com páprica doce, chimichurri e sal. Após temperar o frango e os legumes estarem cozidos, pique o bacon em cubos, coloque o óleo na panela e o bacon para fritar, estando frito retire da panela e reserve. Pique a cebola, o tomate e o alho em cubos menores e finos. A batata após cozida, amassar bem e misturar o creme de leite, o requeijão cremoso, o leite e a noz moscada e reservar. Em seguida levar ao fogo na panela em que foram fritos o bacon, o alho, cebola e o açafrão até que dourem, adicionando o filé de peito de frango em cubos que anteriormente foi temperado, refogando até ficar frito e cozido. Em seguida acrescente os brócolis, couve-flor, tomate e o creme de batata. Acrescente em seguida as fatias de muçarela, a batata palha e o cheiro verde.

RENDIMENTO DA RECEITA: 60 PORÇÕES

FILÉ DE FRANGO CREMOSO DO DOM SUSU

MERENDEIRA: RAIMUNDA SUEMI DE MEDEIROS ARAUJO
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL DOM ABEL SU
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Filé de peito de frango (picado em cubos): 40 kg
Batatas: 25 kg
Óleo: 200 ml
Cebola (picada em cubos): 500 g
Alho: 100 g
Requeijão: 3 g
Água ou leite: suficiente para dar o ponto do creme de batata
Cebolinha e salsinha: a gosto
Sal: a gosto
Tomates (picados em cubos): 2 kg
Colorau: a gosto

MODO DE PREPARO:
Comece cozinhando as batatas em água com sal, em seguida, leve-as cortadas em rodelas ao forno preaquecido com uma pitada de azeite e orégano por cima, cozinhar as batatas. Aquecer o óleo e doure bem a cebola e o alho (isso dá um toque mais leve e especial à receita), acrescente o frango em cubos, tempere com sal e colorau e deixe em fogo baixo até grelhar, acrescente o tomate e o requeijão e mexa bem, acrescente a água ou leite aos poucos para deixa o caldo bem grosso (deve ficar um caldo bem cremoso), desligue o fogo, junte a cebolinha, a salsinha e o sal, se necessário, junte o frango grelhado às batatas e volte ao fogo a 200ºc por mais 10 minutos, sirva com arroz branco, salada e fruta.

RENDIMENTO DA RECEITA: 360 PORÇÕES

Receitas com peixe

PEIXE AO FORNO DA MARIA

MERENDEIRA: MARIA FERNANDA CAETANO DA SILVA OLIVEIRA
UNIDADE ESCOLAR: JUSCELINO KUBITSCHECK
COORDENAÇÃO REGIONAL: QUIRINÓPOLIS

INGREDIENTES:
Filé de peixe: 800 g
Chuchu: 1 unidade (150g)
Batata inglesa: 400g
Azeite: 20 ml
Óleo de soja: 20 ml
Alho: a gosto
Sal: a gosto
Cebola: a gosto
Tomate: 200 g
Pimentão – 70 g
Limão – 10 ml
Arroz branco - 480 g

MODO DE PREPARO:
Peixe: colocar os filés de tilápia em um recipiente e temperar com suco de limão, alho, sal e deixar descansar por 10 minutos. Em um refratário regado com azeite, adicione as rodelas de tomate, cebola e os filés de peixe por cima e cubra com as rodelas de batata, chuchu e pimentão. Envolver o refratário em papel alumínio e levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos. Retirar o papel alumínio e assar por mais 20 minutos ou até dourar.
Arroz branco: dourar o alho em óleo quente, adicionar o arroz e refogar. Acrescentar água, tampar e cozinhar em fogo baixo por cerca de 25 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 6 PORÇÕES

ACOMPANHAMENTOS

Receitas de caldos/ cremes/ sopas



CHICA DOIDA DA MARIA

MERENDEIRA: MARIA APARECIDA DE LIMA
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL LEVINDO BORBA
COORDENAÇÃO REGIONAL: RUBIATABA

INGREDIENTES:
Óleo: 120 ml
Milho-verde ralado: 1,5 Kg
Alho: a gosto
Sal: a gosto
Cebola: 150 g
Açúcar cristal: a gosto
Água: 400 ml
Linguiça de porco: 500 g
Queijo de Minas em cubos: 500 g
Jiló: 100g
Muçarela: 300 g

MODO DE PREPARO:
Em uma panela, esquente o óleo ou banha de porco até ficar bem quente. Coloque as espigas de milho raladas em um refratário e adicione os dentes de alho amassados com sal e a cebola picada. Despeje o óleo quente sobre o alho e a cebola para "fritar". Mexa bem, adicione o açúcar, o sal e a pimenta. Misture novamente, acrescente a água e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 40 minutos. Após 25 minutos, adicione mais 1 copo de água, mexa e deixe cozinhar por mais 15 minutos. Depois de a massa estar assada, arrume na massa o jiló, a linguiça (grelhada) e o queijo em cubos. Finalize com a muçarela por cima e leve ao forno para gratinar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

CREME DE MANDIOCA COM CARNE COLORIDA

MERENDEIRA: MARIA APARECIDA DE LIMA
UNIDADE ESCOLAR: LUCILENE PIRES PEREIRA
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRACANJUBA

INGREDIENTES:
Carne (coxão duro ou lagarto): 1 kg
Mandioca: 1 kg
Pimentão verde: 1 unidade
Pimentão amarelo: 1 unidade
Pimentão vermelho: 1 unidade
Cenoura: 1 unidade grande
Milho: 3 espigas
Tomate: 3 unidades
Cebola: 3 unidades
Alho: a gosto
Creme de leite: 400 ml
Leite: 1L

MODO DE PREPARO:
Cozinhe a mandioca com um pouco de sal e bata no processador até formar um creme fino. Reserve. Cozinhe a carne temperada até o ponto de desfiar e corte os legumes em cubos. Refogue a cebola e o alho em azeite, adicione o creme de mandioca e leite, mexendo até engrossar. Misture a carne desfiada aos legumes refogados. Sirva o creme acompanhado do molho de carne colorida. Finalize com creme de leite.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

BOBÓ DE FRANGO SABOROSO

MERENDEIRA: ÂNGELA GOMES DE OLIVEIRA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI PEDRO VIEIRA JANUÁRIO
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRACANJUBA

INGREDIENTES:
Mandioca: 30 kg
Sal: a gosto
Margarina: 150 g
Alho: a gosto
Cebola: 10 unidades.
Peito de frango: 10 kg
Tomate: 6 unid.
Leite de vaca: 2 - 3 L
Colorau: a gosto

MODO DE PREPARO:
Cozinhe a mandioca até ficar bem macia. Cozinhe o frango e desfie. Misture o purê de mandioca com o frango, o leite, a margarina e o colorau. Deixe ferver e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 280 PORÇÕES

CALDO DE ABÓBORA DA EMÍLIA

MERENDEIRA: EMÍLIA PEREIRA CHAVES
UNIDADE ESCOLAR: CEPI MINISTRO SANTIAGO DANTAS
COORDENAÇÃO REGIONAL: MINAÇU

INGREDIENTES:
Abóbora descascada e cortada em cubos: 1kg
Bacon cortado em cubos: 100g
Cebola média picada: 30g
Alho picado: a gosto
Caldo de legumes (caseiro dissolvido em água): 500 ml
Manteiga: a gosto
Páprica: a gosto
Sal: a gosto
Cebolinha verde picada (para decorar): a gosto
Muçarela ralada (para decorar): 100g

MODO DE PREPARO:
Em uma panela grande, frite o bacon em fogo médio até ficar crocante. Retire o bacon da panela, deixando a gordura. Na mesma panela, adicione a manteiga e aqueça. Adicione a cebola e o alho picados e refogue até ficarem macios e levemente dourados. Adicione os cubos de abóbora à panela e refogue por alguns minutos, mexendo sempre. Acrescente o caldo de legumes à panela e deixe ferver. Reduza o fogo para médio-baixo, tampe e cozinhe por cerca de 20 minutos, ou até que a abóbora esteja macia. Com um mixer de mão ou em um liquidificador, bata a mistura até obter uma consistência cremosa e homogênea. Se usar um liquidificador, faça em etapas, pois o líquido estará quente. Volte o creme de abóbora à panela e adicione a páprica. Tempere com sal. Aqueça o caldo novamente em fogo baixo até ficar bem quente. Sirva o caldo de abóbora em tigelas individuais, decorando com o bacon crocante, a muçarela reservada e a cebolinha picada.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

HERANÇA E SABOR

MERENDEIRA: IUZA DOS REIS ROSA
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL ANTÔNIO ALBINO FERREIRA
COORDENAÇÃO REGIONAL: MINAÇU

INGREDIENTES:
Feijão: 500g
Abóbora cabotiá: 700g
Óleo: 20ml
Sal, alho, cheiro-verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Coloque o feijão para cozinhar por aproximadamente 15 minutos. Cozinhe a abóbora por aproximadamente 8 minutos. Após o cozimento do feijão e da abóbora, reserve. Em uma panela, acrescente o óleo, o alho e o sal e deixe fritar. Adicione o feijão e a abóbora batida no liquidificador. Deixe ferver os ingredientes e, por último, acrescente o cheiro verde. Depois, é só se deliciar!

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

ENSOPADO DE GALINHA COM FUBÁ

MERENDEIRA: MARIA APARECIDA DE LIMA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL MINGONE
COORDENAÇÃO REGIONAL: LUZIÂNIA

INGREDIENTES:
Fubá: 400 g
Filé de peito de frango: 1 kg
Seleta: 300 a 400 g
Óleo: 60 ml
Água: 1,2 a 1,5 L (do cozimento)
Cebola: 1 unidade
Pimentão, açafrão, alho, caldo de galinha em pó, sal: a gosto
Leite: 500 ml

MODO DE PREPARO:
Com o frango temperado a gosto, adicione o óleo e a água e coloque para cozinhar na pressão. Após o frango estar cozido, desfie-o e coloque-o em uma panela com alho e óleo para refogar, adicionando o caldo do cozimento. Em seguida, acrescente o leite e deixe ferver. Quando ferver, adicione o fubá aos poucos, mexendo bem. Quando atingir a consistência de mingau, adicione a seleta e mexa para misturar bem.

RENDIMENTO DA RECEITA: 8 PORÇÕES

CHICA DOIDA GOIANA

MERENDEIRA: MARIA APARECIDA GOMES LOPES
UNIDADE ESCOLAR: CEPMG PASTOR JOSÉ ANTERO RIBEIRO
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITUMBIARA

INGREDIENTES:
Carne seca: 150 g
Milho verde: 800 g
Margarina: 5g
Apresuntado: 30 g
Muçarela: 100 g
Linguiça mista: 150 g
Óleo: 25 ml
Sal, cheiro-verde, cebola, alho: a gosto
Leite: 1,6 L

MODO DE PREPARO:
Lave e corte o milho, bata no liquidificador com o leite e reserve. Em uma panela, refogue a margarina com a cebola e o alho amassado, e adicione o milho batido. Frite a linguiça separadamente e dessalgue a carne seca, cozinhando-a em uma panela de pressão até ficar macia. Misture todos os ingredientes na panela com o milho e cozinhe até engrossar. Finalize com cheiro-verde e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 5 PORÇÕES

CALDEIRÃO DE MANDIOCA

MERENDEIRA: ILMA PENHA MORAIS SALVIANO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ESTRELA DO SUL
COORDENAÇÃO REGIONAL: APARECIDA DE GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Mandioca: 20 kg
Carne moída:6kg
Linguiça calabresa: 6kg
Óleo: 600 ml
Creme de leite: 2L
Couve: 8 kg
Sal, alho, cebola, colorau, açafrão, cebolinha verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Em uma panela grande colocar o óleo, refogar a cebola ralada com o alho picado até dourar. Em seguida colocar a carne moída e depois dela frita colocar a calabresa picada. Quando estiver frita colocar colorau e açafrão. Depois, coloque a mandioca cozida e batida em uma panela e espere ferver, depois desligue e acrescente o creme de leite, a couve picada fininha e cebolinha picada.

RENDIMENTO DA RECEITA: 200 PORÇÕES

CREME DE ABÓBORA TAVARES

MERENDEIRA: EDNA MACEDO TAVARES
UNIDADE ESCOLAR: CEPI JOÃO BARBOSA REIS
COORDENAÇÃO REGIONAL: APARECIDA DE GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Peito de frango: 500g
Abóbora cabotiá: 1 kg
Margarina: 70 g
Leite: 1 L
Creme de leite 200 ml
Água: 500 ml
Sal, alho, cheiro verde, cebola: a gosto

MODO DE PREPARO:
Cozinhe a abóbora descascada com água e sal. Bata a abóbora cozida no liquidificador com leite e água. Refogue o frango com manteiga e cebola. Acrescente a abóbora batida e misture, coloque o creme de leite até atingir o ponto de creme. Finalize espalhando cheiro verde a gosto sobre o prato.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

CHICA DOIDA DA LUCIENE

MERENDEIRA: LUCIENE MENDES ROCHA DOS SANTOS
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL PROFESSOR MARIANO SILVA NASCIMENTO
COORDENAÇÃO REGIONAL: CERES

INGREDIENTES:
Milho verde in natura: 2 kg
Bacon: 300 g
Linguiça calabresa defumada: 300 g
Peito de frango: 300 g
Óleo de soja: 80 ml
Muçarela ralada: 600 g
Água: conforme o necessário
Sal, alho, cebola, cheiro verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Retire o milho da espiga com o auxílio de uma faca e depois bata o milho no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Reserve um pouco de milho sem bater para usá-lo na receita posteriormente. Com a panela no fogo, adicione o óleo, frite o bacon e reserve. Na mesma panela, adicione o frango desfiado e a linguiça calabresa, acrescente o alho e a cebola. Adicione o milho que foi reservado e misture bem todos os ingredientes na panela, em fogo baixo, mexer bem até engrossar. Neste momento, experimente e acerte o tempero com sal, se necessário. Vá adicionando água filtrada aos poucos até cozinhar o caldo. Adicione na mistura o bacon e o cheiro verde. Após colocar nas tigelas/pratos que serão servidos, finalize polvilhando muçarela ralada por cima.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

CALDO DE FEIJÃO APETITOSO

MERENDEIRA: VALTEZI GONÇALVES DE ALMEIDA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO DIÓGENES DE CASTRO RIBEIRO
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIANÉSIA

INGREDIENTES:
Ovos: 4 unidades
Pimentão verde picadinho: 200g
Folhas de louro: 2 unidades
Tomates bem maduros: 600g
Feijão carioquinha cru: 700 g
Mandioca: 1,2 kg
Pernil suíno: 300 g
Bacon: 300g
Linguiça fina suína: 300g
Cheiro verde (variados): 100g
Folhas ora-pro-nóbis: 10 folhas pequenas
Couve: 100 g
Queijo muçarela: 150g
Farinha de mandioca: 100g
Óleo: se necessário
Água: suficiente para o caldo
Sal, alho, louro, cebola: a gosto
Torradas para acompanhar

MODO DE PREPARO:
Cozinhe a mandioca. Cozinhe o feijão com as folhas de louro e reserve-os. Cozinhe e descasque os ovos. Em uma panela grande frite o bacon, reserve (separe um pouco para misturar na farinha de mandioca). Em seguida frite a linguiça de porco o pernil na gordura apurada do bacon se precisar use um fio de óleo e reserve-as. Na mesma panela frite o alho, a cebola, acrescente o pimentão e os tomates picados sem sementes e deixe chegar a ponto de molho. Volte para essa panela às linguiças e o bacon deixe ferver. Bata no liquidificador a mandioca e o feijão usando o caldo do cozimento, junte ao molho ainda no fogo e deixe ferver, cheque o sal, salpique o cheiro verde e desligue o fogo. Picar a couve e o ora-pro-nóbis, ralar o queijo muçarela. Misture o bacon reservado na farinha de mandioca. Picar o tomate e retirar as sementes.

RENDIMENTO DA RECEITA: 22 PORÇÕES

MOQUECA DA TIA MARLENE

MERENDEIRA: MARLENE BRAGA DE MORAES BERNARDES
UNIDADE ESCOLAR: CEPI DO SETOR SUDOESTE
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Peito de frango: 12 kg
Batata inglesa: 10kg
Cenoura: 5 kg
Creme de leite: 2L
Pimentão verde: 1kg
Pimentão amarelo: 1kg
Tomate: 3kg
Banana da terra: 4kg
Cebola: 2 kg
Óleo de soja: 500ml
Extrato de Tomate: 1kg
Sal, alho: a gosto

MODO DE PREPARO:
Picar o peito de frango em tiras, adicionar o sal e reservar. Triturar o alho e 2 cabeças de cebola. Higienizar muito bem os legumes e picá-los em rodelas e reservar. Montagem: refogar o alho com a cebola em fogo baixo, quando começar a dourar desligue o fogo e comece a montar camadas da seguinte forma: cebola, peito de frango, batata, cenoura, pimentão e banana. Quando completar a panela ligue novamente o fogo e adicione o creme de leite. Tampe a panela e deixe cozinhar no vapor, não mexa. Deixe cozinhar por 30 minutos. Quando o caldo engrossar está pronto para servir.

RENDIMENTO DA RECEITA: 200 PORÇÕES

Receitas de farofas

FAROFA NUTRITIVA DA RITA

MERENDEIRA: RITA DE CÁSSIA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL PROFESSOR AGOSTINHO NUNES DE SOUZA
COORDENAÇÃO REGIONAL: URUAÇU

INGREDIENTES:
Cenoura: 150 g
Ovos: 4 unidades
Cebola: 100 g
Farinha de milho: 150 g
Óleo: 20mL
Calabresa: 100 g
Sal: a gosto
Alho: a gosto
Cebolinha: a gosto

MODO DE PREPARO:
Rale a cenoura. Frite a calabresa e reserve. Em uma panela, coloque o óleo, o tempero e espere o alho dourar um pouco. Adicione os ovos e mexa bem até que o ovo fique mexido. Adicione a cenoura e mexa delicadamente até ela amolecer. Acrescente a calabresa e mexa para misturar. Desligue o fogo e adicione a farinha, misturando delicadamente. Depois de pronto, finalize com a cebolinha de folha por cima. Está pronto para servir.

RENDIMENTO DA RECEITA: 6 PORÇÕES

CANJIQUINHA À BRASILEIRA

MERENDEIRA: LIDIANE AUGUSTA RODRIGUES
UNIDADE ESCOLAR: CEJA FILOSTRO MACHADO CARNEIRO
COORDENAÇÃO REGIONAL: MORRINHOS

INGREDIENTES:
Sal: a gosto
Alho: a gosto
Cebola: 250g
Óleo: 100ml
Tomate: 800g
Canjiquinha: 3Kg
Carne de porco/costelinha: 2,5Kg
Bacon: 600g
Cenoura: 500g
Cheiro verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Lave bem a canjiquinha e deixe de molho por cerca de 1 hora para hidratar. Em uma panela grande, frite o bacon até dourar e soltar a gordura. Reserve. Na mesma gordura, refogue o alho e a cebola até dourar. Acrescente os tomates picados e deixe cozinhar até formar um molho. Adicione a carne de porco ou costelinha, cortada em pedaços pequenos, e refogue até dourar. Se necessário, adicione água para ajudar no cozimento. Coloque a cenoura picada em cubinhos e misture. Junte a canjiquinha escorrida e cubra com água (cerca de 2 a 3 L). Cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando. Quando a canjiquinha estiver macia e o caldo engrossar (40 a 50 minutos), corrija o sal e adicione o bacon reservado. Finalize com cheiro verde picado e sirva quente.

RENDIMENTO DA RECEITA: 50 PORÇÕES

TRIGADA NUTRITIVA

MERENDEIRA: NILVA XAVIER DE BARROS COSTA
UNIDADE ESCOLAR: CEPMG AMERICANO DO BRASIL
COORDENAÇÃO REGIONAL: SILVÂNIA

INGREDIENTES:
Óleo: 30 ml
Farinha de mandioca: 100 g
Carne moída: 150 g
Farinha de trigo: 100 g
Banana da terra frita: 100 g
Repolho: 80 g
Couve: 100 g
Cebola: 100 g (1 unidade média)
Tomate: 100 g (1 unidade média)
Cheiro-verde: a gosto
Sal, alho: a gosto

MODO DE PREPARO:
Adicione o óleo, alho e cebola em uma panela e deixe dourar. Acrescente a carne moída e frite bem. Desidrate o trigo e adicione à carne. Em outra panela, frite a banana. Misture a banana frita com os outros ingredientes (farinha de mandioca, repolho, tomate, couve, cheiro verde e sal) e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 4 PORÇÕES

FAROFA DE CUSCUZ

MERENDEIRA: LÚCIA GONÇALVES PIRES
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL PRESIDENTE COSTA E SILVA
COORDENAÇÃO REGIONAL: QUIRINÓPOLIS

INGREDIENTES:
Flocão de milho: 500 g
Bacon: 100 g
Calabresa: 100g
Ovos cozidos: 200 g
Tomates picados: 150 g
Margarina: 20 g
Água: 250 ml
Cebola média picada: 100 g
Alho: a gosto
Sal: a gosto
Cheiro-verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Hidrate o flocão com a água e deixe descansar. Frite o bacon e a calabresa em cubos e, em seguida, acrescente o alho e a cebola. Reserve. Cozinhe o flocão em banho-maria ou na cuscuzeira. Quando o cuscuz estiver cozido, solte o cuscuz com um garfo e misture todos os ingredientes, mexendo bem. Acrescente sal a gosto e está pronto para servir.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

FAROFA NUTRITIVA ALFA

MERENDEIRA: JUVENEZ PEREIRA DE SOUZA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ALFA
COORDENAÇÃO REGIONAL: PLANALTINA

INGREDIENTES:
Cenoura: 200g
Cebola: 100g
Couve: 150g
Farinha de mandioca: 300g
Bacon: 150g
Calabresa: 150g
Ovo: 5 unidades
Óleo: 80 mL
Sal: a gosto
Cheiro verde: 30g
Repolho: 150g
Pimentão: 50g
Alho: a gosto

MODO DE PREPARO:
Corte todos os ingredientes e rale a cenoura. Frite o bacon e a calabresa no óleo quente. Em seguida, acrescente a cebola e o alho. Cozinhe e pique os ovos e junte à mistura. Misture os demais ingredientes, ajuste o sal e acrescente o cheiro verde. Agora é só servir.

RENDIMENTO DA RECEITA: 15 PORÇÕES

FAROFA DE TALOS DE COUVE COM CARNE MOÍDA

MERENDEIRA: FRANCIELLY PAULA DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL AGNELO RIBEIRO
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRACANJUBA

INGREDIENTES:
Talo de couve: 600 g
Carne moída: 1 kg
Farinha de mandioca grossa: 500 g
Margarina: 80 g
Óleo: 100 ml
Cebola: 200 g
Alho e cheiro verde: a gosto
Sal grosso: a gosto
Banana-da-terra: 300 g

MODO DE PREPARO:
Aqueça o óleo com a cebola e o alho picados, e uma pitada de sal grosso. Frite, adicione a margarina e a farinha de modo que torre-a . Reserve. Em uma frigideira, aqueça um pouco de margarina e doure a banana picada em pedaços pequenos. Reserve. Em outra panela, refogue a carne com óleo. Quando quase pronta, adicione os talos, o sal e cozinhe. Se necessário, adicione pequenas quantidades de água para auxiliar no cozimento. Após cozinhar, desligue o fogo e misture a farinha torrada. Por último, adicione a banana. Sirva com arroz branco.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

TABULE ESPECIAL CHAVES

MERENDEIRA: MARIA HELENA MARIANO CHAVES
UNIDADE ESCOLAR: CEPI PEDRO VIEIRA JANUÁRIO
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRACANJUBA

INGREDIENTES:
Trigo para quibe: 8 kg
Peito de frango desfiado: 10 kg
Banana marmelo: 1 kg
Repolho: 3 unidades
Cenoura: 5 unidades
Óleo de soja: 500 ml
Sal: a gosto
Alho: a gosto
Cebola: a gosto

MODO DE PREPARO:
Para preparar o Tabule Especial Chaves, coloque o trigo de molho em água até que fique macio e depois escorra bem, retirando todo o excesso de líquido. Em seguida, cozinhe o peito de frango em água com sal e temperos a gosto, desfie e reserve. Descasque as bananas marmelo, corte em rodelas e frite em óleo até dourar levemente. Higienize o repolho e a cenoura, corte o repolho em tiras finas e rale as cenouras. Em um recipiente grande, misture o trigo já hidratado, o frango desfiado, a banana frita, o repolho e a cenoura. Tempere com sal, alho e cebola a gosto, misturando bem até que todos os ingredientes fiquem incorporados. O prato pode ser servido frio ou em temperatura ambiente, em porções individuais.

RENDIMENTO DA RECEITA: 280 PORÇÕES

FAROFA GOIANA

MERENDEIRA: DEJANIRA ROSA MARQUES
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL POLIVALENTE DE PALMEIRAS DE GOIÁS
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRACANJUBA

INGREDIENTES:
Filé de frango cozido e desfiado: 500 g
Calabresa em cubos: 250 g
Milho verde: 250 g
Cenoura ralada fina: 250 g
Couve fatiada em tiras finas: 250 g
Abobrinha ralada: 250 g
Repolho picadinho: 250 g
Banana-da-terra em cubos de 1 cm: 250 g
Uvas passas: 250 g
Óleo: 80 ml
Farinha de mandioca: 500 g
Sal: 1 colher de chá (ajustar ao final)
Cheiro-verde picado: 2 colheres de sopa

MODO DE PREPARO:
Refogue o alho e a cebola no óleo. Acrescente o frango cozido e desfiado, refogando bem. Adicione a calabresa, milho, cenoura, couve, abobrinha, repolho, banana-da-terra e uvas passas, misturando tudo. Ajuste o sal, finalize com cheiro verde e acrescente a farinha de mandioca. Misture bem. Pode ser servido como acompanhamento ou prato principal.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

NUVEM DE CUSCUZ NUTRITIVA

MERENDEIRA: HILDERLANDIA BEZERRA CARVALHO
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL ANTÔNIO CARRIJO DE SOUZA
COORDENAÇÃO REGIONAL: MINEIROS

INGREDIENTES:
Flocão de milho: 500 g
Bacon: 500 g
Linguiça calabresa: 300 g
Óleo de soja: 50 ml
Alho: a gosto
Cebola: 200 g
Tomate: 2 unidades médias
Cenoura: 2 unidades médias
Pimentão: 2 unidades médias
Ovo: 10 unidades
Sal: a gosto
Cheiro verde: 20 g

MODO DE PREPARO:
Frite o bacon e a linguiça calabresa no óleo de soja com o alho e reserve. Cozinhe o flocão de milho em uma panela de cuscuz, como de costume. Enquanto isso, corte e rale as verduras (tomate, cenoura, pimentão e cebola) bem pequenas. Em outra panela, faça os ovos mexidos. Após todos os ingredientes estarem prontos, misture as carnes com as verduras e os ovos. Em seguida, vá adicionando a massa de cuscuz já cozida e mexa até formar uma farofa. Acrescente o cheiro verde e ajuste o sal. Está pronto para servir.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

CROCÂNCIA VEGANA

MERENDEIRA: NÁDIA FRANCISCA DE AGUIAR MARTINS
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL DOM BOSCO
COORDENAÇÃO REGIONAL: JUSSARA

INGREDIENTES:
Alho: a gosto
Baru: 500g
Cebola: a gosto
Cenoura: 1Kg
Cheiro verde: a gosto
Couve: 1Kg
Farinha de mandioca: 1Kg
Folhas de beterraba: 500g
Milho verde in natura: 2Kg
Óleo: 200ml
Proteína de soja: 300g
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Cozinhe a cenoura e o milho, já cortados em pedaços pequenos. Lave bem as folhas de beterraba, a couve e o cheiro verde. Em seguida, corte-as e reserve. Em uma panela funda, coloque a proteína de soja e mexa até ficar bem sequinha e crocante. Adicione o baru já torrado e os ingredientes reservados, mexa bem até ficar homogêneo. Retire do fogo, coloque em um recipiente e sirva em seguida. Essa receita de crocância vegana é uma farofa que, mesmo sendo uma proteína, complementa perfeitamente pratos quentes, com aves e carnes.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

FAROFA NUTRITIVA DA POLIANE

MERENDEIRA: POLIANE DA PENHA COUTIM
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ARTHUR DA COSTA E SILVA
COORDENAÇÃO REGIONAL: JUSSARA

INGREDIENTES:
Carne moída: 8 kg
Cebola: a gosto
Alho: a gosto
Sal: a gosto
Talos de couve: 4 kg
Folhas de repolho: 4 kg
Cenoura: 3 kg
Ovos: 12 unidades
Farinha de mandioca: 4 kg

MODO DE PREPARO:
Refogue a carne moída. Corte os talos de couve em pequenos pedaços, as folhas de repolho em tirinhas, e rale a cenoura. Cozinhe os ovos e pique-os em pequenas fatias. Quando a carne estiver bem refogada, adicione todos os ingredientes e refogue mais um pouco. Quando tudo estiver bem refogado, adicione a farinha de mandioca.

RENDIMENTO DA RECEITA: 60 PORÇÕES

FAROFA BRASILEIRA COM PURÊ DE BANANA DA TERRA

MERENDEIRA: LUCIANO RIBEIRO DOS SANTOS NETO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL PADRE NESTOR MARANHÃO ARZOLA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITUMBIARA

INGREDIENTES:
Banana da terra: 1Kg
Farinha: 500 g
Cebola: a gosto
Alho: a gosto
Sal: a gosto
Cenoura: 300 g
Ovo: 6 unidades
Creme de leite: 750 g
Couve: 100g
Manteiga: 250 g
Cebolinha: a gosto

MODO DE PREPARO:
Pique em cubos as cebolas, corte a couve em fatias finas e rale as cenouras. Em seguida, derreta a manteiga e frite o alho triturado. Adicione a cebola e deixe dourar. Acrescente a cenoura, depois vá adicionando a couve e mexa. Adicione a farinha e mexa até dar o ponto desejado, adicione o sal a gosto. Cozinhe os ovos, pique em cubos e acrescente à farofa, finalizando com a cebolinha (reserve). Para o purê, retire as pontas das bananas, corte em rodelas e leve ao fogo para cozinhar durante 20 minutos (com casca). Após o tempo de cozimento, retire a casca e triture as bananas no processador, adicionando o creme de leite aos poucos até atingir uma consistência homogênea e pastosa. Sirva o purê juntamente com a farofa.

RENDIMENTO DA RECEITA: 7 PORÇÕES

FAROFA BRASIL QUE TE QUERO

MERENDEIRA: IONE MOREIRA DE SOUSA SANTOS
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ANA ALGEMIRA DO PRADO
COORDENAÇÃO REGIONAL: IPORÁ

INGREDIENTES:
Carne bovina moída ou peito de frango desfiado: 250 g
Farinha de milho: 250 g
Milho verde: 150 g
Cenoura ralada: 150 g
Batata doce: 150 g
Talos de couve: 150 g
Vagem: 100 g
Muçarela: 100 g
Óleo: 60 ml
Alho, sal, cebola e cheiro verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Refogue a carne ou frango desfiado até dourar. Em seguida, adicione a cebola picada e mexa bem. Corte a batata em cubinhos pequenos e cozinhe a vagem, deixando-a mais firme, depois reserve. Rale a cenoura e corte os talos de couve, também reservando. Misture a farinha de milho com a cenoura, a batata doce, os talos de couve e a vargem, mexendo bem.
Retire do fogo e acrescente os cubos de muçarela.

OBSERVAÇÕES
Pode-se usar a couve junto com os talos e finalizar com ovos picados no lugar da muçarela.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

FAROFA TEM DE TUDO

MERENDEIRA: MARIA DE FÁTIMA GUIMARÃES
UNIDADE ESCOLAR: CEPMG AYRTON SENNA
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Couve manteiga: 2 maços
Cenoura: 3 unidades
Cebola: 2 unidades
Proteína de soja texturizada: 1kg
Banana da terra: 5 unidades
Ovos: 5 unidades
Linguiça calabresa: 500g
Bacon: 300 g
Farinha de mandioca: 1kg
Óleo de soja: 200 ml
Sal refinado: a gosto

MODO DE PREPARO:
Coloque o óleo de soja para esquentar, frite as bananas, o bacon, a linguiça calabresa e reserve. Refogue a cebola picada com a proteína de soja texturizada e reserve. Rale a cenoura e reserve. Corte a couve manteiga e reserve. Cozinhe os ovos e reserve. Em um recipiente, coloque a banana frita, o bacon, a linguiça calabresa, a proteína de soja texturizada e misture. Acrescente a cenoura, a couve, o sal e a farinha de mandioca, misture tudo e decore com os ovos. Agora é só saborear!

RENDIMENTO DA RECEITA: 50 PORÇÕES

TABULÂNCIA COM ALEGRIA

MERENDEIRA: SIMONE CASÃO MESSIAS
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ASSIS CHATEAUBRIAND
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:

Tabule:
Trigo para quibe: 500g
Água quente: 600ml
Entrecasca de melancia: 400g (picada)
Tomate: 400g (picado)
Cebola: 400g (picada)
Acelga: 150g (picada fininha)
Cheiro-verde: a gosto
Óleo: 120ml
Sal: a gosto
Orégano: a gosto
Suco de limão: 100ml
Hortelã fresco: 100 g
Noz-moscada em pó: a gosto

Aletria:
Arroz: 600g
Macarrão cabelo de anjo: 400g
Alho: a gosto
Cebola: 200g
Óleo: 120ml
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Para o tabule, coloque o trigo em um bowl para hidratar com água quente por cerca de 30 minutos. Após hidratado, acrescente o tomate, a entrecasca de melancia, a cebola, o cheiro verde, a hortelã, o suco de limão, o orégano, o óleo e o sal. Misture bem e leve à geladeira para resfriar. Enquanto o tabule esfria, prepare a aletria. Em uma panela, aqueça o óleo e adicione o macarrão cabelo de anjo picado, fritando em fogo baixo até dourar. Acrescente a cebola cortada em pedaços pequenos e o alho amassado, refogando até dourar. Em seguida, adicione o arroz, misture um pouco, e junte água e sal. Deixe a panela semiaberta até que o arroz cozinhe e a água seque.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

LANCHE DA ALEGRIA

MERENDEIRA: DIENES POVOA MENDES
UNIDADE ESCOLAR: CEPMG PEDRO XAVIER TEIXEIRA
COORDENAÇÃO REGIONAL: APARECIDA DE GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Farinha de mandioca: 200 g
Açafrão natural: a gosto
Cenoura ralada: 100 g
Banana da terra picada: 120 g
Couve manteiga: 60 g
Cebola: a gosto
Alho: a gosto
Peito de frango 150 g
Bacon: 20 g
Cheiro verde: a gosto
Milho verde in natura: 25 g
Tomate cereja: 25g
Sal: a gosto
Cebolinha: a gosto
Manteiga: 30 g
Ovos de galinha: 50 g
Queijo coalho: 30 g
Abacaxi: 1 unidade
Açúcar: 100 g

MODO DE PREPARO:
Em uma panela de pressão refogue o peito de frango em 10 gramas de manteiga com o açafrão um pouco do alho e um pouco de cebola quando estiver bem refogado coloque para cozinha com 30 gramas de agua ao termino do cozimento retire da panela e desfie o mesmo para usar posteriormente, coloque os ovos para cozinhar descasque pique bem pequeno e reserve, em seguida, em outra panela coloque o bacon para refogar, reserve o bacon refogado e na mesma panela doure as bananas picadinhas em cubos, quando as bananas estiverem douradas retire e reserve na mesma panela refogue o milho verde in natura com o restante da cebola e do alho quando perceber que a cenoura mudou a coloração e está no ponto ao dente reserve e na mesma panela refogue a cenoura, após refogada a cenoura reserve e na mesma panela junte todos os ingredientes que foram reservados misture bem e acrescente a farinha de mandioca e a couve deixe o calor do fogo abaixar o volume da couve, crescente o ovo cozido um pouco de cebolinha e cheiro verde, para finalizar decore com o queijo o tomate e salpique um pouco de cebolinha e cheiro verde, agora é só servir e se deliciar com esta receita nutritiva e saudável.
Modo de fazer o suco; higienize o abacaxi ainda com casca seque bem em seguida descasque o abacaxi, bata no liquidificador em seguida adoce a gosto.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

FAROFA NUTRITIVA DE CASCA DE MELANCIA

MERENDEIRA: ELIANA MACEDO TAVARES
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL GARAVELO PARK
COORDENAÇÃO REGIONAL: APARECIDA DE GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Casca de melancia: 500 g
Farinha de mandioca: 800 g
Bacon: 150 g
Sal: a gosto
Cebola: a gosto
Alho: a gosto
Milho em conserva: 50 g
Margarina: 20 g
Açafrão: a gosto

MODO DE PREPARO:
Higienize a casca da melancia e corte em cubinhos. Em uma panela, aqueça a margarina em fogo médio e refogue o alho e a cebola até dourarem levemente. Acrescente o bacon e frite até ficar crocante. Junte o milho e refogue por 2 minutos. Adicione o açafrão e misture bem. Aos poucos, vá incorporando a farinha de mandioca, mexendo constantemente para que fique homogênea e soltinha. Cozinhe em fogo baixo por mais 2-3 minutos, ajustando o sal a gosto. Sirva quente.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

FAROFA DO CERRADO

MERENDEIRA: MARINALVA RODRIGUES DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL QUILOMBOLA MÃE FRANÇA
COORDENAÇÃO REGIONAL: CAMPOS BELOS

INGREDIENTES:
Baru: 600 g
Farinha de mandioca: 4 kg
Polpa de pequi: 200 g
Açafrão: a gosto
Alho: a gosto
Gergelim: a gosto
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Em uma panela, adicione o óleo de pequi, o alho picado, o açafrão, deixe dourar e mexe a cada minuto, após cinco minutos acrescente o baru e o gergelim. Desligue o fogo e aguarde. Após esfriar, misture a farinha.

RENDIMENTO DA RECEITA: 9 PORÇÕES

Receitas de escondidinhos

ESCONDIDINHO DA CIDA

MERENDEIRA: MARIA APARECIDA DE CASTRO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ASSIS CHATEAUBRIAND
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Abobora cabotiá com casca: 1kg
Margarina: 50g
Filé de peito de frango: 300g
Requeijão: 50g
Arroz: 500g
Tomate: 500g
Colorau: a gosto
Açafrão: a gosto
Alho: a gosto
Cebola: 200g
Óleo: 15 ml
Sal: a gosto
Cheiro-verde: a gosto
Açúcar: 40g

MODO DE PREPARO:
Frango: Tempere o peito de frango com sal, alho, cebola, colorau e orégano. Refogue em 25 g de margarina por cerca de 5 minutos e cozinhe até ficar macio. Desfie e reserve.

Creme de Abóbora: Cozinhe a abóbora cabotiá higienizada em pedaços até amolecer (15-20 min). Bata no liquidificador com um pouco da água do cozimento até formar um creme espesso. Em uma panela, aqueça 25 g de margarina, doure alho e cebola, adicione o creme de abóbora e misture bem. Acrescente o requeijão e cozinhe por 3-5 minutos, mexendo sempre. Montagem do Escondidinho: Em um refratário, coloque uma camada de frango desfiado, cubra com o creme de abóbora e finalize com cheiro-verde a gosto.

Arroz: Refogue o arroz com alho, cebola e óleo, adicione sal e água, e cozinhe até secar (15-20 min). Salada de Tomate: Pique os tomates em cubos, tempere com sal e cheiro-verde a gosto.

RENDIMENTO DA RECEITA: 12 PORÇÕES

ESCONDIDINHO DE INHAME

MERENDEIRA: ANA LUCIA OLIVEIRA DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL MACOB RODRIGUES
COORDENAÇÃO REGIONAL: PORANGATU

INGREDIENTES:
Inhame: 600 g
Cebola: 50 g
Manteiga: 30 g
Alho: a gosto
Leite: 200 ml
Sal: a gosto

Recheio:
Carne moída: 400 g
Cebola: 100 g
Alho: a gosto
Óleo de soja: 20 ml
Tomate: 200 g
Sal: a gosto

Cobertura:
Queijo minas: 150g
Cheiro verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Cozinhe o inhame e amasse. Refogue a cebola e o alho, adicione o leite e o inhame amassado. Refogue a carne com cebola, alho, tomate e sal. Monte o escondidinho com uma camada de purê, carne moída e cubra com o restante do purê. Finalize com queijo minas e cheiro verde.

RENDIMENTO DA RECEITA: 6 PORÇÕES

ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM LEGUMES DA TI CIDA

MERENDEIRA: MARIA APARECIDA ALVES DE SOUSA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI MARIA EULALIA DE JESUS PORTILHO
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRANHAS

INGREDIENTES:
Cebola picada: 150 g
Óleo: 20 ml
Tomate picado: 140 g
Cenoura ralada: 100 g
Carne moída: 300 g
Cheiro-verde picado: 100 g
Milho verde: 100 g
Sal: a gosto
Queijo ralado: 100 g
Colorau: a gosto

Purê:
Manteiga: 60 g
Mandioca cozida e amassada: 1 kg
Leite: 200 ml
Creme de leite: 200 ml
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Prepare o purê: aqueça a manteiga, adicione a mandioca amassada, leite e sal. Cozinhe por 5 minutos, mexendo. Reserve. Para o recheio, aqueça o óleo com colorau e refogue a carne até secar. Acrescente cebola, tomate, cenoura, cheiro-verde, milho e sal, cozinhe por mais 3 minutos. Misture o queijo e deixe esfriar. Monte em um refratário: camada de carne, purê por cima, polvilhe queijo e leve ao forno preaquecido a 180ºC por 15 minutos para gratinar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 6 PORÇÕES

ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA

MERENDEIRA: BETIANA DA SILVA PEREIRA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI PEDRO VIEIRA JANUÁRIO
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRACANJUBA

INGREDIENTES:
Mandioca: 10kg
Carne bovina moída: 10kg
Óleo de soja: 300ml
Sal: a gosto
Alho: a gosto
Cebola: 5 unidades
Margarina: 500 g
Leite de vaca: 1 L
Extrato de tomate: 500 ml

MODO DE PREPARO:
Cozinhe a mandioca e faça um purê com leite e margarina. Frite a carne moída com alho, cebola e sal, adicionando o extrato de tomate. Em uma forma, coloque uma camada de purê, depois a carne moída com molho, e finalize com outra camada de purê. Asse até dourar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 280 PORÇÕES

ESCONDIDINHO 2 PURÊS

MERENDEIRA: DAMARIS HERCULANA DE SOUSA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI DOM ERIC JAMES DEITCHMAN
COORDENAÇÃO REGIONAL: MINEIROS

INGREDIENTES:
Abóbora: 300g
Alho: a gosto
Batata inglesa: 300g
Carne acém: 400g
Cebola: 50g
Leite: 200ml
Margarina: 30g
Óleo: 60ml
Queijo muçarela: 50g
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Coloque em uma panela de pressão um fio de óleo, cebola, sal e alho. Adicione água até cobrir e deixe por 40 minutos. Após o tempo, desfie a carne e reserve. Cozinhe a batata e amasse. Descasque a abóbora com o ralinho e coloque em uma frigideira para formar uma batata palha. Cozinhe a abóbora e amasse. Frite a cebola na margarina, adicione a batata, o leite e o sal para formar um purê. Repita o processo com a abóbora. Em um refratário, coloque uma camada de purê de batata, uma de carne desfiada, uma de purê de abóbora e cubra com queijo. Leve ao forno até derreter e, por último, salpique a batata palha e sirva. Guarde a casca da abóbora.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

ABÓBORA ESCONDIDA DA CLÉO

MERENDEIRA: CLEONICE MENDES REZENDE
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DONA TONICA
COORDENAÇÃO REGIONAL: MINEIROS

INGREDIENTES:
Abóbora cabotiá: 2 kg
Patinho moído 2 vezes: 1 kg
Espigas de milho: 4
Óleo: 60ml
Margarina: 60g
Cebola: 200 g
Alho: a gosto
Muçarela ralada: 500 g
Creme de leite: 200 g
Extrato de tomate: 300 ml
Cheiro verde: a gosto
Sal: a gosto
Orégano: a gosto

MODO DE PREPARO:
Cozinhe a abóbora, retire a casca e amasse, fazendo um purê. No purê, acrescente cebola de cabeça, margarina, alho, sal, creme de leite e muçarela ralada. Em uma panela, refogue a carne com alho, cebola, extrato de tomate, cheiro verde e milho. Em uma forma, coloque metade do purê, em seguida o molho de carne e, por último, o restante do purê. Coloque muçarela ralada por cima e orégano a gosto. Leve ao forno para gratinar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

TESOURO ESCONDIDINHO DA TIA ANA

MERENDEIRA: ANA CRISTINA BARROS
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL HELENA OLIVEIRA PANIAGO
COORDENAÇÃO REGIONAL: MINEIROS

INGREDIENTES:
Azeite: 30 ml
Carne Bovina Acém: 500g
Cebola: 300g
Alho: 150 g
Extrato de tomate: 250g
Tomate: 300 g
Manteiga: 100 g
Batata Inglesa: 300 g
Mandioca: 300 g
Creme de leite: 200g
Leite Integral: 200ml
Queijo Muçarela: 500 g
Sal a gosto
Orégano a gosto

MODO DE PREPARO:
Recheio: Aqueça o azeite em uma panela de pressão e doure a carne. Acrescente a cebola picada, alho, tomates, extrato de tomate, orégano e 1 xícara de água. Tampe a panela e cozinhe por 25 minutos após pegar pressão. Retire a pressão, desfie a carne e volte para a panela com um pouco de água, deixando cozinhar mais 5 minutos para apurar o molho. Reserve.

Purê: Cozinhe a batata e a mandioca até ficarem macias. Amasse bem, adicione manteiga, leite e sal, misturando até formar um purê homogêneo.

Montagem: Em um refratário, coloque uma camada do recheio de carne, cubra com o purê e polvilhe o queijo ralado por cima. Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 15 minutos, ou até gratinar. Sirva quente.

RENDIMENTO DA RECEITA: 6 PORÇÕES

ESCONDIDINHO DE JESUS

MERENDEIRA: BERNADETE MARIA DE JESUS PEREIRA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL SEBASTIÃO XAVIER
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITUMBIARA

INGREDIENTES:
Mandioca: 600 g
Carne moída: 300 g
Leite: 100 ml
Muçarela: 75 g
Creme de leite: 50 g
Cebola pequena: 1 unidade
Alho pequeno: a gosto
Manteiga de leite: 20g
Extrato: 10 g
Óleo: 10ml
Sal: a gosto
Orégano: a gosto

MODO DE PREPARO:
Purê: Cozinhe a mandioca até ficar macia e amasse bem. Em uma panela, refogue a cebola e alho na manteiga, adicione a mandioca amassada, depois junte o leite e o creme de leite, misturando até obter um purê homogêneo. Reserve.
Recheio: Refogue a cebola e alho no óleo, acrescente a carne moída e frite até dourar. Adicione o extrato de tomate, ajuste o sal e reserve.

Montagem: Em um refratário, coloque uma camada de purê, seguida de camada de recheio e muçarela. Repita com outra camada de purê e finalize com muçarela e orégano. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos ou até gratinar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 5 PORÇÕES

ESCONDIDINHO DE CABOTIÁ COM FRANGO GRATINADO

MERENDEIRA: JOICE NOGUEIRA PACHECO
UNIDADE ESCOLAR: CEPI DOM VELOSO
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITUMBIARA

INGREDIENTES:
Cabotiá: 2kg
Filé de frango: 1kg
Creme de leite: 200 g
Tomates: 300 g
Cebolas: 200 g
Alho: a gosto
Açafrão: a gosto
Colorau: a gosto
Sal: a gosto
Óleo: 120 ml
Muçarela: 200 g
Cheiro-verde e orégano: a gosto.

MODO DE PREPARO:
Cozinhe o cabotiá, amasse e misture o creme de leite. Cozinhe o frango, desfie e refogue com alho, cebola, açafrão, colorau e tomates picados, formando um molho cremoso. Em um refratário, coloque uma camada do purê de cabotiá, depois o frango e cubra com o restante do purê. Salpique muçarela, cheiro-verde e orégano a gosto e leve ao forno a 180°C até gratinar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 15 PORÇÕES

ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA

MERENDEIRA: MARIA FRANCILDA DOS SANTOS OLIVEIRA
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL ADONIRO MARTINS DE ANDRADE
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITUMBIARA

INGREDIENTES:
Batata: 10 kg
Carne moída: 6 kg
Cebola: 1 kg
Alho: a gosto
Leite: 1 L
Óleo: 200 ml
Milho: 1–1,5 kg
Queijo ralado: 1 kg
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Descascar, picar, cozinhar e amassar as batatas. Refogar a cebola, acrescentar a batata e depois o leite. Cozinhar até obter um ponto de purê. Refogar a carne moída com os temperos e o milho. Em uma forma, colocar uma camada do purê, uma camada de carne moída, queijo ralado e terminar com o restante do purê. Finalizar com queijo ralado e levar ao forno para gratinar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 100 PORÇÕES

ESCONDIDINHO NUTRITIVO

MERENDEIRA: LUCIDALVA ANTÔNIA ATAÍDE TEIXEIRA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL JARDIM DO CERRADO
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Peito de frango: 10 kg
Extrato de tomate: 500 g
Milho verde: 5 kg
Cebola bem picadinha: 2 kg
Alho bem picadinho: 500 g
Margarina: 60 g
Requeijão: 500 g
Batata: 6 kg
Cenoura: 6 kg
Abobrinha: 6 kg
Mandioca: 6 kg
Muçarela: 2 kg
Sal: a gosto
Cheiro-verde: a gosto
Orégano: a gosto

MODO DE PREPARO:
Desfie o frango e reserve. Em uma panela de boca larga, refogue a margarina, a cebola e o alho. Acrescente o frango e misture bem. Coloque o sal e mexa bem. No final, acrescente o milho, mexa e reserve. Faça um purê com as batatas, a mandioca e rale a abobrinha, a cenoura e o repolho para o recheio. Em uma assadeira (de 4 dedos de altura), coloque o frango, o requeijão, o purê e, por cima, adicione a muçarela. Leve ao forno preaquecido e deixe o queijo gratinar em fogo médio.

RENDIMENTO DA RECEITA: 100 PORÇÕES (130G)

ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA COM MANDIOCA

MERENDEIRA: MARIA DE LOURDES ALVES MESSIAS
UNIDADE ESCOLAR: CEPI ALTO PARAÍSO
COORDENAÇÃO REGIONAL: APARECIDA DE GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Mandioca: 1kg
Carne moída: 500 g
Alho: a gosto
Cebola: a gosto
Extrato de tomate: 140 g
Leite: 300ml
Muçarela: 250 g
Margarina: 50g
Cheiro verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Cozinhe a mandioca na panela de pressão até ficar macia e bata no liquidificador com 300 ml de leite até formar um purê cremoso. Em uma panela, derreta 50 g de margarina, refogue o alho e a cebola até dourarem, acrescente o purê e ajuste o sal. Em outra panela, aqueça um fio de óleo, refogue alho e cebola, adicione a carne moída, deixe dourar e, em seguida, junte o extrato de tomate, 200 ml de água e o cheiro-verde, cozinhando por alguns minutos até apurar. Monte o escondidinho em uma travessa: coloque metade do purê, espalhe a carne por cima, cubra com o restante do purê e finalize com a muçarela. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 12 minutos para gratinar e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 14 PORÇÕES

ESCONDIDINHO DE CARNE DA KATIA

MERENDEIRA: KATIA JOSEFA DOS SANTOS
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL JOÃO XXIII
COORDENAÇÃO REGIONAL: CERES

INGREDIENTES:
Carne serenada: 1 kg
Tomate maduro: 400 g
Pimentão verde: 200 g
Creme de leite: 180 g
Muçarela: 300 g
Óleo: 100 ml
Cebola de cabeça: 100 g
Alho: a gosto
Mandioca: 1,5 kg
Banana da terra: 1kg

MODO DE PREPARO:
Coloque a carne na água por 12 horas trocando a água por 2 vezes. Em seguida coloca para cozinhar até o ponto de ela desfiar, refogue o alho, a cebola, o tomate e o pimentão no óleo por último a carne já desfiada, misture bem coloca o creme de leite e o cheiro verde preparo da massa cozinhe a mandioca amasse e reserve. Com duas colheres de óleo frite a banana e reserve também. Tempere a massa da mandioca e vá colocando em uma forma as camadas de mandioca e carne desfiada cubra com a muçarela e por último a banana frita.

RENDIMENTO DA RECEITA: 14 PORÇÕES

ESCONDIDINHO DE CARNE DE SOL

MERENDEIRA: PABLINE DE SOUSA CANGUCU
UNIDADE ESCOLAR: CEPI PROFESSOR SERGIO FAYAD GENEROSO
COORDENAÇÃO REGIONAL: FORMOSA

INGREDIENTES:
Abóbora cabotiá: 1 kg
Leite: 200 ml
Margarina: 40 g
Carne de sol: 300 g
Cebola: a gosto
Óleo: 50 ml
Tomate fresco: 70 g
Tempero (alho, sal batido): a gosto
Cheiro-verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Cozinhe a abóbora até ficar macia, amasse e misture com margarina e leite até formar um purê homogêneo, ajustando o sal. Cozinhe a carne de sol até desfiar e refogue com cebola, alho, tomate e cheiro-verde, ajustando o tempero. Em um refratário, coloque uma camada de purê, seguida da carne desfiada e finalize com o restante do purê; leve ao forno preaquecido a 180°C por 10-15 minutos para gratinar e sirva quente.

RENDIMENTO DA RECEITA: 6 PORÇÕES

CASADINHO GOIANO

MERENDEIRA: ANTONIA RODRIGUES DOS ANJOS
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL PROFESSOR ANTÔNIO MARÇO DE ARAUJO
COORDENAÇÃO REGIONAL: LUZIÂNIA

INGREDIENTES:

Para o angu de milho verde:
Milho verde fresco: 4 kg
Água: 1,5 L (aproximadamente, para bater e cozinhar o angu)
Margarina: 200 g
Alho picado: 20 g
Sal: a gosto
Para o molho de carne:
Carne bovina: 3 kg
Óleo: 200 ml
Alho picado: 20 g
Cebola triturada: 200 g
Tomate picado: 100 g
Pimentão picado: 100 g
Sal: a gosto

Para finalização:
Queijo muçarela ralado: 100 g
Milho verde cozido ou refogado: 100 g
Cheiro-verde picado: a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata o milho verde no liquidificador com um pouco de água e, em seguida, coe. Numa panela aquecida com manteiga, refogue o alho e o sal, depois adicione o milho triturado e coado, fazendo o angu até que atinja uma consistência cremosa e reserve. Cozinhe a carne de sua preferência com óleo, alho, sal, cebola, tomate e pimentão picados bem pequenos. Desfie a carne e deixe engrossar no molho do cozimento. Para servir, monte o prato colocando: 1º queijo ralado, 2º o angu de milho verde, 3º o molho da carne, 4º o milho verde e termine salpicando o cheiro verde.

RENDIMENTO DA RECEITA: 100 PORÇÕES

Receitas de fricassê

FRICASSÊ DE FRANGO

MERENDEIRA: LEILA LAUREANO BARROS
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL PROFESSOR HELON GOMIDE
COORDENAÇÃO REGIONAL: TRINDADE

INGREDIENTES:
Frango: 600 g
Óleo de soja: 80 ml
Molho de tomate: 320 g
Milho picado (lata ou congelado): 200 g
Leite: 800 ml
Creme de leite: 200 g
Sal: a gosto (aprox. 10 g)
Amido de milho: 80 g
Requeijão cremoso: 200 g
Batata palha: 200 g
Cebola picada: 100 g
Alho amassado: 10 g
Cheiro-verde: a gosto
Muçarela: 100 g
Orégano: a gosto

MODO DE PREPARO:
Pique o frango em cubos e refogue metade do óleo com cebola, alho e sal. Depois de refogado, desfie o frango. Em outra panela, refogue o milho com o restante do óleo, cebola e alho, acrescente o leite, o amido de milho, o creme de leite e o molho de tomate, formando um creme homogêneo. Unte um tabuleiro com requeijão, coloque o frango desfiado, despeje o creme por cima, cubra com muçarela e leve ao forno para gratinar por 10 minutos. Finalize polvilhando a batata palha e cheiro-verde a gosto.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

Receitas de cuscuz

ANGU DE MILHO COM ABOBRINHA

MERENDEIRA: CASSIANA DE ANDRADE
UNIDADE ESCOLAR: CEPI DOM VELOSO
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITUMBIARA

INGREDIENTES:
Milho: 10 espigas
Abobrinha verde: 300g
Cebolas: a gosto
Alho: a gosto
Óleo: 240 ml
Sal e temperos: a gosto

MODO DE PREPARO:
Retire os grãos das espigas, bata-os no liquidificador e coe em uma peneira mais grossa ou, se preferir, rale as espigas e reserve. Rale a abobrinha no lado mais grosso do ralador e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo, acrescente o alho fatiado, as cebolas e o sal, deixando dourar. Adicione a abobrinha ralada e refogue rapidamente, mantendo-a ao dente. Despeje a mistura em um refratário, decore com cheiro-verde e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

CURAU DE ABÓBORA CABOTIÁ COM LEITE DE SOJA

MERENDEIRA: TEREZA RIBEIRO DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL PROFESSORA RICARDA
COORDENAÇÃO REGIONAL: CAMPOS BELOS

INGREDIENTES:
Abóbora cabotiá: 1kg
Leite integral: ½ litro
Leite de soja: ½ litro
Amido de milho: 20g
Açúcar: 250 g
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Comece higienizando a abóbora e, sem remover a casca, cozinhe-a em uma panela de pressão por aproximadamente dois minutos, com água suficiente para cobri-la. Após o tempo de cozimento, desligue o fogo, libere a pressão da panela, deixe a abóbora esfriar e retire as cascas. Transfira a polpa para o liquidificador e bata com um pouco da água do cozimento, leite de soja, amido de milho, açúcar e uma pitada de sal até obter uma mistura homogênea. Despeje a mistura em uma panela e leve ao fogo médio, mexendo constantemente. Adicione gradualmente o leite integral, continuando a mexer. Quando a mistura começar a ferver e formar bolhas, observe o fundo da panela. Assim que o fundo começar a aparecer ao mexer, o curau estará no ponto.

RENDIMENTO DA RECEITA: 8 PORÇÕES

Receitas de cuscuz

MERENDEIRA: LUCIA DE SOUZA MIRANDA BITTENCOURT
UNIDADE ESCOLAR: CEPI JOAQUIM MARIA DE GODOI
COORDENAÇÃO REGIONAL: URUAÇU

INGREDIENTES:
Proteína de soja: 800 g
Cuscuz (flocão de milho): 1,5kg
Tomate: 2 Kg
Cenoura: 1Kg
Azeitona: 500 g
Ervilha: 500 g
Milho: 500 g
Azeite: 50 ml
Limão: 1 unidade (ou cerca de 50 ml de suco, se preferir padronizar)
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Hidrate a proteína de soja em água quente por 40 minutos. Escorra bem e esprema para remover o excesso de água. Prepare o cuscuz: coloque o flocão de milho em uma tigela grande e adicione água fervente aos poucos, mexendo até obter uma massa úmida; deixe descansar por 5 minutos. Corte os legumes em cubos pequenos: tomate, cenoura, azeitona e milho. Em uma panela grande, aqueça o azeite, refogue a cebola e o alho até dourarem, acrescente a proteína de soja e os legumes, refogando por 5 a 7 minutos até ficarem macios. Misture o cuscuz preparado, ajuste o sal e adicione o suco de limão, misturando bem para que os sabores fiquem uniformes. Sirva quente ou morno.

RENDIMENTO DA RECEITA: 35 PORÇÕES

CUSCUZ MOLE DONA ROSA - O CUSCUZ QUE ABRAÇA O PALADAR

MERENDEIRA: MARIA ROSA MAIA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO DEPUTADO JOSÉ ALVES DE ASSIS
COORDENAÇÃO REGIONAL: MINEIROS

INGREDIENTES:
Farinha de milho em flocos: 180 g
Água: 1,5 litros (ajustável para a consistência do cuscuz)
Ovos cozidos: 3 unidades
Frango desfiado: 400 g
Alho: 2 dentes picados
Cebola: 100 g picada
Pimentão verde: 50 g picado
Pimentão vermelho: 50 g picado
Pimentão amarelo: 50 g picado
Folha de louro: 1 unidade
Azeitona: 100 g picada
Gengibre: 1/2 colher de chá (ralado)
Molho de tomate: 340 g
Colorau: 1 colher de chá
Palmito: 300 g picado
Salsinha (cheiro-verde): 2 colheres de sopa
Sal: a gosto
Muçarela: 100 g ralada

MODO DE PREPARO:
Na panela, adicione óleo, cebola, alho, tomate, cheiro verde, pimentão de todas as cores, folha de louro, sal e uma pitada de gengibre. Feche a panela e abafe por alguns segundos. Em seguida, acrescente o frango desfiado, molho de tomate, azeitona, palmito e um pouquinho de colorau, mexa bem. Adicione dois litros de água e deixe ferver. Coloque a farinha de milho flocada e mexa até cozinhar no caldo refogado. Se ficar muito grosso, adicione um pouco mais de água. Por último, acrescente os ovos cozidos e a muçarela.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

CUSCUZ DO NORTE

MERENDEIRA: FLÁVIA FERREIRA DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO DEPUTADO JOSÉ ALVES DE ASSIS
COORDENAÇÃO REGIONAL: MINEIROS

INGREDIENTES:
Ovos: 3 unidades
Flocos de milho: 250 g
Linguiça mista: 100 g
Sal: a gosto
Vagem: 100 g
Apresuntado:100 g
Óleo de soja: 30 ml
Tomate: 5 unidades

MODO DE PREPARO:
Coloque os flocos de milho de molho em água com uma pitada de sal por aproximadamente 15 minutos. Separadamente, frite a linguiça de porco, corte-a em pedaços pequenos de aproximadamente 1,5 cm e reserve. Em outra panela, cozinhe a cenoura e a vagem picada em pedaços pequenos por 15 minutos em fogo baixo e reserve. Em uma tigela, misture todos os ingredientes, adicione o tempero a gosto e mexa bem. Sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

CUSCUZ MULTICOLOR

MERENDEIRA: NILZA PEREIRA ROSA
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL SANTA TEREZINHA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITAPACI

INGREDIENTES:
Flocão: 4kg
Óleo: 600ml
Sal: a gosto
Cebola: 500g
Alho: 300 g
Repolho verde: 1kg
Repolho roxo: 1kg
Cenoura: 1,5 kg
Cheiro-verde: 02 maços
Filé de peito de frango: 2,5kg
Concentrado de caju: 2,5l
Açúcar: 1kg

MODO DE PREPARO:
Doure o frango no alho, óleo e cebola. Cozinhe, desfie e reserve. Refogue o milho na margarina com tempero e reserve. Higienize e pique o repolho, corte a maçã em cubos pequenos. Para o molho branco, refogue alho e cebola na margarina, adicione a farinha de trigo e cozinhe. Acrescente o leite aos poucos, mexendo até formar uma massa homogênea. Desligue o fogo, adicione o requeijão e deixe esfriar. Misture o frango, repolho, maçã, milho e o molho branco em um recipiente. Finalize com cheiro verde.

RENDIMENTO DA RECEITA: 100 PORÇÕES

Receitas de saladas

SALADA FRIA DE REPOLHO

MERENDEIRA: INGRID NAYARA MENDES DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL SYLVIO DE MELLO
COORDENAÇÃO REGIONAL: MORRINHOS

INGREDIENTES:
Peito de frango: 1,25 kg
Repolho: 2 kg
Milho: 500 g
Maçã: 500 g
Alho: a gosto
Cebola: 200 g
Sal: a gosto
Leite: 500 ml
Margarina: 200 g
Farinha de trigo: 150 g
Óleo: 100 ml
Cheiro-verde: a gosto
Requeijão: 200 g

MODO DE PREPARO:
Doure o frango no alho, óleo e cebola. Cozinhe, desfie e reserve. Refogue o milho na margarina com tempero e reserve. Higienize e pique o repolho, corte a maçã em cubos pequenos. Para o molho branco, refogue alho e cebola na margarina, adicione a farinha de trigo e cozinhe. Acrescente o leite aos poucos, mexendo até formar uma massa homogênea. Desligue o fogo, adicione o requeijão e deixe esfriar. Misture o frango, repolho, maçã, milho e o molho branco em um recipiente. Finalize com cheiro verde.

RENDIMENTO DA RECEITA: 50 PORÇÕES

SALPICÃO DA VAL

MERENDEIRA: VALDINEI DA SILVA SOUZAA
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL CORONEL CARRIJO
COORDENAÇÃO REGIONAL: MINEIROS

INGREDIENTES:
Batata inglesa: 500g
Cenoura: 300g
Cheiro verde: 50g
Maçã: 200g
Cebola: 100g
Alface: 1 pé
Repolho verde: 500g
Carne de frango (peito sem pele e sem osso): 500g
Sal: a gosto
Óleo de soja: 60ml
Alho: a gosto
Creme de leite: 200g
Leite de vaca integral UHT: 500ml
Margarina com sal: 50g

MODO DE PREPARO:
Cozinhar o peito de frango com um fio de óleo, sal e cebola ralada, depois desfiar. Higienizar os hortifrutis, ralar a cenoura e o repolho. Picar a maçã em cubos. Juntar os hortifrutis com o peito de frango desfiado e reservar. Cozinhar as batatas com sal até o ponto de amassar, levar ao fogo com margarina, alho, cebola ralada e sal, juntar o leite até o ponto de um creme, desligue o fogo e acrescentar o creme de leite. Juntar o creme aos hortifrutis e o peito de frango e misturar. Servir decorado com alface.

RENDIMENTO DA RECEITA: 5 PORÇÕES

SALADA REFRESCANTE DO CAMPO

MERENDEIRA: MARIA ABADIA ALVES REGO LIMA
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL BIJAMIN TAVARES DA SILVA
COORDENAÇÃO REGIONAL: MINAÇU

INGREDIENTES:
Abóbora: 200g
Talos de couve: 250g
Cebola: a gosto
Tomate: 150g
Azeite: 50 ml

MODO DE PREPARO:
Rale a casca da abóbora, corte os talos da couve, a cebola e o tomate. Afervente a casca da abóbora e os talos de couve com água e sal. Misture tudo e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

MAIONESE DE MANDIOCA

MERENDEIRA: MARIA HELENA DE JESUS SOUZA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DOM ABEL
COORDENAÇÃO REGIONAL: JATAÍ

INGREDIENTES:
Mandioca: 1kg
Milho verde: 500g
Maçã: 250 g
Cheiro verde: a gosto
Leite: 250 ml
Óleo: até o ponto de virar maionese

MODO DE PREPARO:
Cozinhe a mandioca até ficar ao dente, corte-a em cubos e reserve. Pique as maçãs em cubos. Misture todos os ingredientes e reserve. Bata no liquidificador o cheiro verde com o leite e acrescente o óleo até obter um creme homogêneo, semelhante à maionese. Adicione sal a gosto. Misture esse creme com os demais ingredientes. Sirva acompanhado de arroz com carne.

RENDIMENTO DA RECEITA: 30 PORÇÕES

SALADA DE MACARRÃO

MERENDEIRA: LINDAURA GONÇALVES ROSA DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ADOLPHO BATISTA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ANÁPOLIS

INGREDIENTES:
Macarrão parafuso: 350 g
Peito de frango: 350 g
Tomates picados e sem sementes: 100 g
Cebolinha picada: a gosto
Creme de leite: 100 g
Sal: a gosto
Alho: a gosto
Cebola: a gosto
Óleo de soja: 30 ml

MODO DE PREPARO:
Em uma panela grande, coloque 3,5 litros de água para cozinhar o macarrão. Adicione uma colher de sopa (15 g) de sal à água. Leve a água para ferver em fogo alto. Quando a água estiver fervendo, adicione o macarrão parafuso. Adicione um fio de óleo à água do cozimento. Mexa o macarrão para que ele não grude no fundo da panela.
Cozinhe o macarrão por um tempo entre 8 e 12 minutos, ou até que fique "al dente" (macio, mas com uma leve resistência ao morder). Quando o macarrão estiver cozido, desligue o fogo e escorra a água. Adicione um fio de óleo ao macarrão depois de escorrido.

Num recipiente, misture o peito de frango cozido e desfiado, já temperado, com os tomates picados, sem as sementes, e a cebolinha picada e o creme de leite. Em seguida, junte à essa mistura, o macarrão cozido. Misture tudo e já está pronto para servir.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

Receitas de purês e patês

PATÊ DE TRIGO DA SILVA

MERENDEIRA: REGINA PEREIRA DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL JOSÉ
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRACANJUBA

INGREDIENTES:
Trigo para quibe: 500g
Peito de frango: 1kg
Cenoura: 1kg
Tomate: 1kg
Creme de leite: 400 mL
Sal a gosto
Cebola: 200g
Alho: a gosto
Alface: 1 maço

MODO DE PREPARO:
Hidrate o trigo com água quente por 30 minutos. Cozinhe o peito de frango com os temperos e, depois de cozido, desfie. Acrescente o tomate picado, o trigo, a cenoura ralada e, por último, o creme de leite. Misture bem todos os ingredientes, adicione alface a gosto e sirva com pão francês ou pão caseiro.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

PURÊ DE ABÓBORA CABOTIÁ À MODA DOM PEDRO

MERENDEIRA: MARIA MADALENA MOURA CAIXETA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI DOM PEDRO II
COORDENAÇÃO REGIONAL: MORRINHOS

INGREDIENTES:

Abóbora cabotiá: 6 kg
Leite integral: 250 ml
Creme de leite: 400 ml
Margarina: 300 g
Sal: a gosto
Carne bovina em isca: 5 kg
Cheiro verde (a gosto)
Cebola: 150 g
Alho: a gosto
Água (suficiente)
Açafrão: a gosto
Óleo: 250 ml

MODO DE PREPARO:

Hidrate o trigo com água quente por 30 minutos. Cozinhe o peito de frango com os temperos e, depois de cozido, desfie. Acrescente o tomate picado, o trigo, a cenoura ralada e, por último, o creme de leite. Misture bem todos os ingredientes, adicione alface a gosto e sirva com pão francês ou pão caseiro.

RENDIMENTO DA RECEITA: 50 PORÇÕES

PURÊ DE BANANA COM CARNE LOUCA

MERENDEIRA: ANDREA MARTINS BORGES
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESPECIAL SANTA RITA DE CÁSSIA - APAE
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITUMBIARA

INGREDIENTES:
Banana-da-terra: 13 kg
Manteiga: 1 kg
Leite: 7 litros
Cebola: 3 kg
Sal: a gosto

Carne louca
Acém: 8,5 kg
Tomates maduros: 2,55 kg
Cebola: 1,7 kg
Cenoura ralada: 1,7 kg
Alho: a gosto
Azeite ou óleo: 850 ml
Sal: a gosto
Água: suficiente para cozinhar a carne
Cheiro-verde (opcional): a gosto
Cenoura ralada: 1,7 kg
Alho: a gosto
Azeite ou óleo: 850 ml
Sal: a gosto
Água: suficiente para cozinhar a carne
Cheiro-verde (opcional): a gosto

MODO DE PREPARO:
Corte as bananas-da-terra em pedaços grandes com casca e cozinhe em água fervente até ficarem macias (15 a 20 minutos). Escorra a água, descasque e amasse as bananas até obter um purê homogêneo. Pique as cebolas e refogue-as em manteiga derretida até ficarem douradas e macias. Adicione o purê de banana às cebolas refogadas e misture bem. Aos poucos, acrescente o leite, mexendo constantemente para garantir uma consistência cremosa. Tempere com sal a gosto e ajuste a consistência com mais leite, se necessário. Cozinhe em fogo baixo por mais alguns minutos e sirva imediatamente.

Carne louca
Corte o acém em pedaços e tempere com sal. Aqueça o azeite em uma panela grande e sele os pedaços de carne até dourar por todos os lados. Após dourar, adicione cebola e alho picados, refogando até amolecerem. Acrescente os tomates picados e refogue até desmancharem. Adicione água suficiente para cobrir a carne e cozinhe até que esteja macia (2 a 3 horas em panela comum ou cerca de 1 hora na panela de pressão). Retire a carne, desfie e reserve. No molho restante, adicione a cenoura ralada e cozinhe até ficar macia. Volte a carne desfiada para a panela, misture bem e ajuste os temperos, adicionando cheiro-verde, se desejar. Cozinhe por mais alguns minutos e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 170 PORÇÕES

PATÊ TIA CIDA

MERENDEIRA: APARECIDA MARIA DE FARIA
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL ZICO COELHO
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITAPURANGA

INGREDIENTES:
Peito de frango: 500 g
Mandioca: 1kg
Creme de leite: 200 g
Muçarela: 300 g
Sal: a gosto
Cebola: 100 g
Alho: a gosto
Óleo: 50 ml

MODO DE PREPARO:
Cozinhe o peito de frango e, em seguida, desfie-o em uma travessa. Cozinhe a mandioca e bata no liquidificador com o creme de leite. Em uma panela, frite o peito de frango desfiado com os temperos (óleo, sal, cebola e alho). Adicione a mistura batida no liquidificador na panela com o frango e, por último, acrescente a muçarela ralada. A receita rende o recheio de 40 pães.

RENDIMENTO DA RECEITA: 40 PORÇÕES

PURÊ DE MANDIOCA COM FRANGO

MERENDEIRA: MARILENE GONÇALVES PRAXEDES
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL PROFESSORA GEIZA MARIA DUTRA DOS SANTOS LIMA
COORDENAÇÃO REGIONAL: APARECIDA DE GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Mandioca: 1 Kg
Peito de frango: 1 Kg
Leite: 250 ml
Arroz: 300 g
Margarina: 50 g
Cheiro verde: a gosto
Sal: a gosto
Alho: a gosto
Açafrão: a gosto

MODO DE PREPARO:
Cozinhe o arroz até ficar macio e reserve. Cozinhe o peito de frango, desfie-o após o cozimento e reserve. Cozinhe a mandioca até ficar macia e bata no liquidificador até obter um creme homogêneo. Em uma panela, derreta a margarina, adicione os temperos de sua preferência e refogue a mandioca batida. Acrescente o leite gradualmente, mexendo sempre, até atingir a consistência de purê. Em outra panela, refogue o frango desfiado com temperos, cheiro-verde picado e açafrão, misturando bem para incorporar os sabores. Sirva acompanhado de arroz branco, purê de mandioca e o molho de frango.

RENDIMENTO DA RECEITA: 6 PORÇÕES

Demais acompanhamentos

HAMBÚRGUER DE ABOBRINHA

MERENDEIRA: NOEMIA FERREIRA COSTA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL INÁCIO PINHEIRO PAES LEME
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITUMBIARA

INGREDIENTES:
Mandioca: 1 Kg
Peito de frango: 1 Kg
Leite: 250 ml
Arroz: 300 g
Margarina: 50 g
Cheiro verde: a gosto
Sal: a gosto
Alho: a gosto
Açafrão: a gosto
Óleo: 30 ml

MODO DE PREPARO:
Cozinhe o arroz até ficar macio e reserve. Cozinhe o peito de frango, desfie-o após o cozimento e reserve. Cozinhe a mandioca até ficar macia e bata no liquidificador até obter um creme homogêneo. Em uma panela, derreta a margarina, adicione os temperos de sua preferência e refogue a mandioca batida. Acrescente o leite gradualmente, mexendo sempre, até atingir a consistência de purê. Em outra panela, refogue o frango desfiado com temperos, cheiro-verde picado e açafrão, misturando bem para incorporar os sabores. Sirva acompanhado de arroz branco, purê de mandioca e o molho de frango.

RENDIMENTO DA RECEITA: 6 PORÇÕES

QUIBE DE CABOTIÁ DA LUCILAINE

MERENDEIRA: LUCILAINE FAUSTINA DE ABREU FERREIRA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL GENERAL CUNHA MATTOS
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITUMBIARA

INGREDIENTES:
Trigo para quibe: 250 g
Óleo de soja: 30 ml
Alho: a gosto
Cebola: a gosto
Linguiça toscana: 300 g
Cabotiá: 500 g
Semente de cabotiá: 30g
Casca de cabotiá: 20g
Cebolinha verde: a gosto
Cheiro verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Casque a abóbora cabotiá, retire as sementes e cozinhe a polpa. Leve a casca da abóbora e as sementes ao forno para torrar. Depois de torradas triture as cascas e sementes e reserve. Frite a linguiça toscana cortada em pedaços pequenos e reserve. Coloque o trigo em água até que ele fique inchado e fique macio (aproximadamente 30 minutos). Misture a polpa da abóbora, a linguiça e o trigo já escorridos da água. Coloque a mistura em um refratário e leve ao forno para assar. Decore com cebolinha verde, cheiro verde e a casca e as sementes torradas antes de servir.

RENDIMENTO DA RECEITA: 7 PORÇÕES

DISCO DE CARNE COM PÃO AMANHECIDO

MERENDEIRA: IREDY ALVES MACHADO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ORÍGENES LEMES DA SILVA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITAPURANGA

INGREDIENTES:
Carne moída: 1kg
Pães amanhecidos: 8 unidades
Leite: 200 ml
Óleo: 80 ml
Sal: a gosto
Cheiro verde: a gosto
Alho: a gosto
Cebola: a gosto
Farinha de mandioca: 250 g

MODO DE PREPARO:
Rale os pães amanhecidos e congelados e molhe-os com o leite.
Misture a carne moída com o sal, cheiro verde e a cebola picada em cubinhos.
Modele a mistura em disquinhos, passe-os no leite com pão ralado e depois na farinha de mandioca.
Coloque os discos em uma assadeira e asse em forno quente por aproximadamente 25 - 30 minutos a 200°C.

RENDIMENTO DA RECEITA: 15 PORÇÕES

BOLOS, DOCES E PANIFICADOS

Receitas de bolos

BOLO DE ERVA CIDREIRA DA TIA CLAUDIA

MERENDEIRA: CLAUDIA DA SILVA ROCHA
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL SENADOR TEOTÔNIO VILELA
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Farinha de trigo: 5,5 kg
Ovos: 6 dúzias
Leite: 7 litros
Açúcar: 4 kg
Óleo: 5 litros
Fermento em pó: 200 g
Capim-cidreira: 15 folhas

MODO DE PREPARO:
No liquidificador bata as folhas de capim-cidreira com o leite e reserve. Em uma vasilha coloque os ovos, o açúcar e óleo e bata bem. Logo em seguida acrescente a farinha de trigo e misture bem, por último coloque o líquido do liquidificador e o fermento em pó. Leve ao forno preaquecido a 180º em uma forma untada e enfarinhada, o tempo de assar e 40 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 120 PORÇÕES

BOLO GOIÁS

MERENDEIRA: JANIMAR DE OLIVEIRA MORAES
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ARY RIBEIRO VALADÃO FILHO
COORDENAÇÃO REGIONAL: SANTA HELENA

INGREDIENTES:
Óleo: 120 ml
Ovo: 5 unidades
Açúcar cristal: 400 g
Cenoura: 300 g
Ora-pro-nóbis: 200 g
Farinha de trigo: 500 g
Fermento químico: 20 g
Leite de vaca integral UHT: 200 ml

MODO DE PREPARO:
Quebre os ovos em uma tigela e bata levemente com um garfo. Meça o óleo, açúcar e leite e dívida em duas partes iguais (metade para massa de cenoura e metade para a de ora-pro-nóbis. Divida a farinha e o fermento. Massa cenoura: bata no liquidificador a cenoura, o óleo, o açúcar e o leite com os ovos e reserve. Massa ora-pro-nóbis: bata o ora-pro-nóbis com o óleo, os ovos, o açúcar e o leite. Na batedeira, misture o líquido da cenoura com a farinha de trigo. Reserve. Adicione a mistura líquida de ora-pro-nóbis na batedeira e acrescente a farinha até dar o ponto. Por último, misture o fermento nas duas massas. Em uma forma untada, despeje primeiro a mistura de ora-pro-nóbis. Em seguida, com movimentos em zigue-zague, adicione a mistura de cenoura para criar um efeito mesclado. Asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

BOLO NUTRITIVO SABORES DE GOIÁS

MERENDEIRA: SABRINA FÉLIX DE JESUS ARAÚJO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ARY RIBEIRO VALADÃO FILHO
COORDENAÇÃO REGIONAL: SANTA HELENA

INGREDIENTES:
Óleo de soja: 60 g
Ovo: 3 unidades
Ora-pro-nóbis: 500 g
Farinha de trigo: 400 g
Leite de vaca integral UHT: 200 ml
Fermento químico: 20 g
Sal: a gosto
Peito de frango sem osso e sem pele: 300 g
Milho verde: 200 g
Cebola: a gosto
Alho: a gosto
Muçarela: 400 g
Tomate: 300 g
Cheiro-verde: a gosto

MODO DE PREPARO:
Bata os ovos, o óleo e o leite na batedeira. Acrescente a farinha de trigo, sal e o fermento químico. Cozinhe o milho em água fervente por 5 minutos. Cozinhe o peito de frango com sal, depois desfie. Acrescente o alho, o milho, o tomate, o cheiro-verde e a cebola, refogue. Em uma forma, adicione uma camada de massa, em seguida o recheio, depois a muçarela e finalize com o restante da massa. Asse em forno médio por 45 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

BOLO DE CAPIM SANTO

MERENDEIRA: ELENICE MARTINS DE LACERDA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL RUI ANTÔNIO
COORDENAÇÃO REGIONAL: SANTA HELENA

INGREDIENTES:
Farinha de trigo: 480 g
Açúcar: 240 g
Óleo: 120 ml
Leite: 200 ml
Capim-santo (folhas): 20 g
Ovos: 5 ovos
Fermento químico: 12 g

MODO DE PREPARO:
Bata as folhas de capim santo no liquidificador com o leite. Em uma tigela, misture os ovos, o açúcar e o óleo, batendo bem. Adicione a farinha de trigo e a mistura de leite com capim santo. Misture bem e acrescente o fermento químico por último. Coloque em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180°C.

RENDIMENTO DA RECEITA: 14 PORÇÕES

BROWNIE CEPIANO SAUDÁVEL

MERENDEIRA: MARIA D'AGUIÁ MOITINHA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI SÃO SEBASTIÃO
COORDENAÇÃO REGIONAL: SÃO LUÍS DOS MONTES BELOS

INGREDIENTES:
Cascas de banana Prata (picadas): de 6 unidades
Farinha de trigo: 500 g
Açúcar: 600 g
Margarina: 150 g
Fermento em pó: 10g
Sal: a gosto
Ovos inteiros: 4 unidades
Leite: 300 ml (ou até o ponto - massa cremosa)
Cacau 100%: 60 - 100g

MODO DE PREPARO:
Bata as cascas de banana prata com leite no liquidificador e reserve. Em seguida, coloque na batedeira com os ovos, açúcar e margarina e bata até obter uma massa cremosa. Adicione a farinha de trigo e o cacau à massa cremosa. Coloque para assar em forno a 180°C por aproximadamente 40 minutos, em forma untada e enfarinhada com farinha de trigo.

RENDIMENTO DA RECEITA: 25 PORÇÕES

BOLO DA CASCA DA BANANA

MERENDEIRA: JULIANA BATISTA DO PRADO
UNIDADE ESCOLAR: CEPI PROFESSOR JOÃO REZENDE DE ARAUJO
COORDENAÇÃO REGIONAL: SÃO LUÍS DOS MONTES BELOS

INGREDIENTES:
Casca de banana: 250 g
Ovos inteiros: 3 unidades
Leite: 400 ml
Açúcar: 320 g
Farinha de trigo: 450 g
Margarina: 100 g
Fermento químico: 12 g

COBERTURA
Açúcar: 200 g
Água quente: 100 ml
Banana Prata: 500g
Limão: 25 ml

MODO DE PREPARO:
Lave as bananas, descasque e reserve as cascas para fazer a massa. Bata as claras em neve e reserve. Bata no liquidificador as gemas, o leite, a manteiga, o açúcar e as cascas de banana. Despeje a mistura do liquidificador em uma vasilha e acrescente a farinha de trigo, mexendo até obter uma massa homogênea. Por último, acrescente delicadamente as claras em neve e o fermento em pó. Despeje em uma assadeira untada com manteiga e enfarinhada. Leve ao forno médio (180°C) preaquecido, por aproximadamente 40 minutos.

Cobertura:
Em uma panela, leve o açúcar ao fogo e deixe derreter até ficar dourado. Acrescente aos poucos a água indicada, mexendo até o açúcar se dissolver. Acrescente as bananas cortadas em rodelas e o suco do limão. Cozinhe por aproximadamente 5 minutos e cubra o bolo ainda quente.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

BOLO PAMONHA DA ROSA

MERENDEIRA: ROSA ARLETE FERREIRA DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI INDEPENDÊNCIA
COORDENAÇÃO REGIONAL: QUIRINÓPOLIS

INGREDIENTES:
Milho verde: 5Kg
Açúcar: 300 g
Sal: a gosto
Requeijão: 120 ml
Manteiga: 80 g
Queijo ralado: 200 g

MODO DE PREPARO:
Rale as espigas e bata no liquidificador. Derreta a manteiga e acrescente na massa, junto com o açúcar, o sal, o requeijão e o queijo. Mexa bem. Unte a forma com margarina e forre o fundo da forma com palhas de milho para decorar. Despeje a massa. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C e asse por 40 minutos ou até dourar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 140 PORÇÕES

BOLO BANANEIRA

MERENDEIRA: SANDRA HELENA PEREIRA DE ALMEIDA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL MARIA REGIS VALENTE
COORDENAÇÃO REGIONAL: POSSE

INGREDIENTES:
Farinha de trigo: 150 a 250 g
Fermento em pó: 12 g
Bananas: 300 g
Casca de banana: das 3 unidades
Leite: 50 a 150 ml
Óleo: 50 ml
Açúcar: 200 g
Farinha de rosca: 150 a 250 g
Ovos: 3 unidades

MODO DE PREPARO:
Lave as bananas em água corrente e descasque-as. Pique as cascas, corte as bananas em rodelas e reserve. Bata as claras e reserve. Bata no liquidificador as gemas, o leite, o óleo, as cascas de bananas e o açúcar. Transfira essa mistura para uma vasilha e acrescente a farinha de trigo e a farinha de rosca, misturando bem. Junte as bananas em rodelas. Por último, misture delicadamente as claras e o fermento. Despeje em uma assadeira untada com óleo e farinha de trigo. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média por 40 minutos ou até dourar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

MANÉ DO MARIA RÉGIS

MERENDEIRA: ZILDENE RODRIGUES DO NASCIMENTO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL MARIA RÉGIS VALENTE
COORDENAÇÃO REGIONAL: POSSE

INGREDIENTES:
Massa de mandioca: 480 g
Trigo: 120–200 g
Açúcar: 200 g
Ovos: 3 unidades
Manteiga: 40 g
Fermento: 10 g
Leite de coco: 200 ml
Coco ralado: 50 g
Queijo: 100 g
Água: 500 ml

MODO DE PREPARO:
Bata a mandioca no liquidificador com água, coe a massa em um pano e retire 3 xícaras da massa já coada. Reserve em uma tigela. No liquidificador, bata os ovos, o açúcar e a manteiga. Em seguida, adicione o restante dos ingredientes e bata tudo. Por último, misture o fermento.

RENDIMENTO DA RECEITA: 15 PORÇÕES

BOLO SETE LESTE

MERENDEIRA: MARIA AUXILIADORA DA ROCHA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL SETE LESTE
COORDENAÇÃO REGIONAL: PLANALTINA

INGREDIENTES:
Banana nanica: 3 unid.
Ovo: 3 unid.
Óleo: 120ml
Farinha de rosca: 350g
Uvas passas: 100g
Pó Royal: 12g
Aveia: 40g

MODO DE PREPARO:
Bata os ovos, óleo e bananas. Misture na farinha de rosca e na aveia, adicione as uvas passas e, por último, o pó Royal. Coloque em uma forma untada e leve para assar em forno médio (180°) até dourar e firmar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

BOLO CENOURA E MARACUJÁ

MERENDEIRA: FRANCISCA SOUZA DA SILVA MOREIRA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL POVOADO MATO SECO
COORDENAÇÃO REGIONAL: PLANALTINA

INGREDIENTES:
Farinha de trigo: 480 g
Açúcar: 200 g
Óleo: 250 ml
Cenoura: 500 g
Ovos: 300 g
Fermento em pó: 10 g
Maracujá: 250 g

MODO DE PREPARO:
Para a massa: bata os ovos, açúcar, óleo e cenoura por aproximadamente 6 minutos. Depois, adicione a farinha de trigo e mexa bem até ficar homogêneo, por último, adicione o fermento.
Para a cobertura: depois que o bolo assar, separe a semente da polpa do maracujá, coloque no fogo baixo com 1 xícara de açúcar e mexa até engrossar. Coloque a cobertura sobre o bolo, corte em pedaços e está pronto. Rende em média 35 porções.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

MANÉ PELADO CREMOSO DA CÁRITA

MERENDEIRA: CÁRITA RAMOS DIAS
UNIDADE ESCOLAR: CEPI PROFESSOR CÉSAR AUGUSTO CÉSAR
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRES DO RIO

INGREDIENTES:
Mandioca: 1 kg
Ovos: 150 g (aprox. 3 ovos médios)
Leite: 400 ml
Óleo: 100 ml
Margarina: 40 g
Açúcar: 200 g
Coco ralado: 50 g
Queijo ralado: 50 g
Fermento químico: 10 g
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO:
Descasque e corte a mandioca em pedaços pequenos. Bata no liquidificador com ovos e leite até ficar homogêneo. Adicione os demais ingredientes e misture. Despeje em forma untada e leve ao forno preaquecido a 180ºC por 60 minutos ou até dourar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 15 PORÇÕES

BOLO DE MANDIOCA DA JUSSARA

MERENDEIRA: JUSSARA DO CARMO PEREIRA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL JOSÉ PEREIRA FAUSTINO
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRACANJUBA

INGREDIENTES:
Mandioca ralada: 420 g
Açúcar: 270 g
Manteiga: 60 g
Farinha de trigo: 180 g
Ovos: 4 unidades
Coco ralado: 50 g
Queijo ralado: 50 g
Fermento em pó: 14 g

MODO DE PREPARO:
Bata a manteiga com o açúcar e os ovos até obter uma mistura homogênea. Adicione a mandioca ralada, a farinha e o fermento, misturando bem. Por último, acrescente o coco e o queijo ralado. Despeje a massa em forma untada e leve ao forno preaquecido por 40 minutos ou até dourar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 15 PORÇÕES

BOLO VERDE DA DONA VAL

MERENDEIRA: VALDECI MAGALHÃES CHAVEIRO
UNIDADE ESCOLAR: CEPI RUY BRASIL CAVALCANTE
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRACANJUBA

INGREDIENTES:
Massa pronta sabor laranja: 400 g
Gelatina sabor limão: 70 g
Iogurte natural: 170 g
Ovos: 5 unidades
Leite condensado: 395 g
Limões Taiti: 150 g (suco)
Fermento químico em pó: 10 g
Óleo: 150 ml

MODO DE PREPARO:
Bata a gelatina, o iogurte, o óleo e os ovos no liquidificador. Em uma tigela, misture a massa pronta com a mistura batida e adicione o fermento. Mexa bem. Para a calda, bata no liquidificador o suco dos limões até obter textura de creme. Despeje a massa em forma untada e leve ao forno até assar. Finalize com a calda.

RENDIMENTO DA RECEITA: 12 PORÇÕES

BOLO DE ABÓBORA DA MARIZETE

MERENDEIRA: MARIZETE CAETANO DE SOUZA
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL DONA CLOTILDE COSTA
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRACANJUBA

INGREDIENTES:
Margarina: 200 g
Açúcar: 750 g
Ovos: 2 unidades
Abóbora cabotiá cozida: 500 g
Sal: a gosto
Fermento químico em pó: 25 g
Farinha de trigo: 1 kg
Leite: 1L
Óleo:150 ml

MODO DE PREPARO:
Bata no liquidificador um pouco de leite com a abóbora e ½ copo de óleo. Despeje o açúcar, os ovos e a margarina. Peneire a farinha de trigo, misture bem e vá adicionando o leite aos poucos. Depois de amassar, adicione o fermento e misture novamente. Coloque em duas formas untadas com óleo e leve ao forno até assar. Deixe esfriar, corte e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 40 PORÇÕES

BOLO DE CENOURA DA LULU

MERENDEIRA: LUZIA FERREIRA MENDES
UNIDADE ESCOLAR: CEPI JOSÉ DE FARIA
COORDENAÇÃO REGIONAL: PALMEIRAS DE GOIÁS

INGREDIENTES:
Cenoura: 400g
Óleo: 200ml
Ovos 3 unidades
Açúcar: 200 g
Farinha de trigo: 300g
Fermento em pó: 20g

MODO DE PREPARO:
No liquidificador, bata a cenoura, o óleo e os ovos. Acrescente o açúcar, a farinha e o fermento, misturando até ficar homogêneo. Despeje em uma forma untada e asse em forno pré-aquecido até dourar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

BOLO BENEDITO

MERENDEIRA: LUCIMAR BRÁS DE OLIVEIRA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL OTAVIANO DE MORAES
COORDENAÇÃO REGIONAL: PALMEIRAS DE GOIÁS

INGREDIENTES:
Cenoura: 400g
Óleo: 200ml
Ovos 3 unidades
Açúcar: 200 g
Farinha de trigo: 300g
Fermento em pó: 20g

MODO DE PREPARO:
No liquidificador, bata a margarina, os ovos, o leite e o açúcar por aproximadamente 2 minutos. Transfira para uma bacia, acrescente a farinha de trigo e o fermento em pó. Misture bem. Despeje em uma forma untada e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno pré-aquecido e asse até dourar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

BOLO CREMOSO DA VOVÓ

MERENDEIRA: MARIA LÚCIA GUEDES DE SOUSA
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL VALERIANO DE BARROS
COORDENAÇÃO REGIONAL: PALMEIRAS DE GOIÁS

INGREDIENTES:
Leite: 400ml
Massa de mandioca: 600g
Farinha de trigo: 200g
Ovos: 3 unidades
Queijo ralado: 150g
Açúcar: 250g
Óleo: 120ml
Fermento em pó: 15g

MODO DE PREPARO:
Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma média com margarina e farinha de trigo. No liquidificador, bata os ovos, o óleo e o açúcar por cerca de 5 minutos até formar um creme homogêneo. Acrescente a mandioca ralada e bata rapidamente apenas para incorporar. Em uma tigela, misture a farinha de trigo, o queijo ralado e o leite, e adicione essa mistura ao creme do liquidificador, mexendo delicadamente com uma espátula até ficar homogêneo. Acrescente o fermento em pó e misture suavemente, sem bater, para não perder o ar da massa. Despeje a massa na forma preparada e leve ao forno preaquecido, assando por 35–45 minutos. Verifique com um palito; ele deve sair limpo, mas o bolo ainda levemente úmido no centro para manter a cremosidade. Retire do forno, deixe esfriar um pouco antes de desenformar e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

BOLO DE QUEIJO DA LÚ

MERENDEIRA: LUCIMAR MENDES DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI BARÃO DO RIO BRANCO
COORDENAÇÃO REGIONAL: PALMEIRAS DE GOIÁS

INGREDIENTES:
Açúcar: 500g
Leite: 1,5 L
Queijo minas ralado: 1,5kg
Farinha de trigo 2 kg
Fermento em pó: 200g
Margarina: 300g
Ovo: 20 unidades

MODO DE PREPARO:
Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento. Quando bem misturado, acrescente o fermento e mexa levemente até incorporar. Despeje em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 200°C até assar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 100 PORÇÕES

BOLO GOIANO

MERENDEIRA: ANTONIA CARLA SILVA DE ABREU
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL VALERIANO DE BARROS
COORDENAÇÃO REGIONAL: PALMEIRAS DE GOIÁS

INGREDIENTES:
Fubá: 300g
Milho cortado (4 espigas): 600g
Açúcar: 200g
Queijo curado ralado: 150g
Óleo: 120ml
Ovos: 3 unidades
Leite: 200ml
Fermento em pó: 20g
Margarina e farinha de trigo para untar

MODO DE PREPARO:
No liquidificador, bata o açúcar, o óleo e os ovos por 5 minutos. Acrescente o milho, leite, fubá e queijo ralado, batendo por mais 2 minutos. Adicione o fermento e misture suavemente. Despeje em uma forma média untada e enfarinhada. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

BOLO SABOROSO DE MANDIOCA

MERENDEIRA: MARLENE MARTINS DA CUNHA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI JERÔNIMO PEREIRA MAIA
COORDENAÇÃO REGIONAL: MORRINHOS

INGREDIENTES:
Mandioca: 1Kg
Margarina: 250 g
Óleo: 100 ml
Açúcar: 500 g
Ovos: 8 ovos
Queijo: 200 g
Leite: 500 g
Pó Royal (fermento químico): 20 g

MODO DE PREPARO:
Descasque a mandioca e rale. bata os ovos, a margarina, o óleo, o açúcar, queijo e por último, o pó Royal. unte a forma e coloque a massa nela. leve ao forno pré-aquecido a 140°c por aproximadamente 45 minutos para assar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

BOLO ECONÔMICO

MERENDEIRA: VELAINE VALADARES DOS SANTOS LOURENÇO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO CAMPO SANTO ANTÔNIO DE CANA BRAVA
COORDENAÇÃO REGIONAL: MINAÇU

INGREDIENTES:
Óleo: 240 ml
Ovo: 8 ovos
Açúcar: 400 g
Margarina: 60 g
Farinha de trigo: 480 g
Fubá: 120 g
Queijo: 100 g
Fermento em pó: 15 g
Leite: 720 ml

MODO DE PREPARO:
No liquidificador, coloque os ovos, óleo, margarina e açúcar, e bata bem. Em seguida, adicione a farinha de trigo, fubá, queijo e, por último, o pó Royal. Misture até obter uma massa homogênea.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

BOLO MARIA

MERENDEIRA: JUSSARA MARIA DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL INÁCIO PINHEIRO PAES LEME
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITUMBIARA

INGREDIENTES:
Ovos: 3 ovos
Açúcar: 150 g
Leite: 200 g
Fermento em pó: 10 g
Margarina: 60 g
Sal: a gosto
Farinha de trigo: 240 g
Gotas de baunilha: a gosto

MODO DE PREPARO:
Bata as claras em neve e reserve. Em outra travessa, bata os ovos com a margarina e o açúcar. Acrescente a farinha, o leite, o sal e o fermento. Por último, misture as claras em neve e continue batendo. Despeje a massa em uma forma caramelizada com as bananas fatiadas. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 30 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 6 PORÇÕES

BOLO DE TRIGO JR

MERENDEIRA: BEATRIZ FERNANDES SEVERINO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL JOSÉ RIBEIRO MAGALHÃES
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITAPURANGA

INGREDIENTES:
Margarina: 60 g
Ovos: 3 unidades
Açúcar: 160 g
Leite: 200 ml
Amido de milho: 130 g
Farinha de trigo: 120 g
Fermento químico em pó: 10 g
Açúcar para polvilhar (opcional): a gosto

MODO DE PREPARO:
Bata o açúcar, a margarina e os ovos por aproximadamente 3 minutos. Em seguida, acrescente a farinha de trigo, amido de milho e o leite. Bata por cerca de 5 minutos até obter uma massa lisa e homogênea. Adicione as duas colheres de fermento em pó e misture bem. Coloque a massa em uma forma e leve ao forno a 180°C por 30 minutos. Faça o teste do garfo para verificar se o bolo está bem assado. Após assado, polvilhe o açúcar, se desejar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

BOLO FOFO DE MANDIOCA

MERENDEIRA: KENIA CANDIDA LEAL
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL VILA SÃO JOSÉ
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITAPURANGA

INGREDIENTES:
Óleo: 150 ml
Açúcar: 400 g
Leite: 480ml
Pitada de sal: a gosto
Ovos: 6 unidades
Mandioca crua em pedaços: 300g
Amido de milho: 240g
Farinha de trigo: 360g
Fermento químico: 30g
Queijo (ralado meia cura) - 40g

CALDA
Leite: 240 ml
Açúcar: 130g

MODO DE PREPARO:
Bata os ovos, leite, açúcar, óleo, queijo e a mandioca no liquidificador até a mistura ficar homogênea. Misture o líquido com os ingredientes secos até a massa ficar homogênea. Por fim, adicione o pó Royal químico e misture bem.Leve ao forno por 35 a 40 minutos a 180°C.

Calda: Em uma panela, adicione o leite e o açúcar, levando ao fogo até engrossar. Depois, despeje sobre o bolo e salpique o queijo ralado.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

BOLO DE FUBÁ ZERO LACTOSE COM RASPAS DE LIMÃO

MERENDEIRA: CAROLINE GUARDIANO BARBOSA
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL ESPECIAL APRENDIZES DA ESPERANÇA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITAPURANGA

INGREDIENTES:
Ovos: 3 unidades
Óleo: 150ml
Açúcar: 200 g
Água: 200ml
Farinha de trigo: 200 g
Fubá: 200 g
Fermento em pó: 10g
Limão (raspas): 1 unidade

MODO DE PREPARO:
Adicione os ovos, água, açúcar e o óleo no liquidificador e bata por 3 minutos. Depois, acrescente a farinha, o fubá e bata novamente até obter uma massa homogênea. Por fim, adicione o fermento e as raspas de limão, misturando bem.
Coloque a massa em uma forma ou tabuleiro untado com óleo ou margarina. (Se desejar, adicione coco ralado e polvilhe açúcar por cima antes de assar).
Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 30 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

BOLO CASTELO DA TIA IRACI

MERENDEIRA: IRACI BARBOSA DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL EDMUNDO ROCHA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITAPACI

INGREDIENTES:
Farinha de trigo: 200 g
Açúcar: 100 g
Leite: 170 ml
Ovos inteiros: 4 unidades
Fermento em pó: 10 g
Farinha de aveia: 20g

MODO DE PREPARO:
Bata as claras em neve. Misture as gemas e bata bem. Em seguida, adicione a farinha de trigo, a aveia e o leite. Por último, adicione o fermento em pó e misture muito bem.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

BOLO DA ALEGRIA

MERENDEIRA: ANDRÉIA MARTINS DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL SANTA RITA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITABERAÍ

INGREDIENTES:
Ovos: 3 ovos
Açúcar: 250 g
Fubá: 400 g
Farinha de trigo: 150g
Óleo: 100 ml
Leite: 200 ml
Fermento químico em pó: 14 g
Queijo ralado (Minas ou meia cura): 100 g

MODO DE PREPARO:
Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque em uma forma untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido e deixe assar, por cerca de 40 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 18 PORÇÕES

BOLO DE CENOURA BRASIL

MERENDEIRA: MAGNA DA GUIA DE CARVALHO SILVA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI BRASIL RAMOS CAIADO
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÁS

INGREDIENTES:
Cenoura ralada: 300 g
Óleo: 300 ml
Ovos: 10 unidades
Açúcar: 600 g
Sal: a gosto
Farinha de trigo: 720 g
Fermento em pó: 20 g
Creme de leite: 400 g
Suco de laranja: 200 ml
INGREDIENTES PARA A COBERTURA:
Leite: 1 xícara (aproximadamente 240 ml)
Açúcar mascavo: 30 g
Cacau em pó: 120g

MODO DE PREPARO:
Bata no liquidificador os ovos, a cenoura e o óleo até ficar bem liquidificado. Em seguida, adicione o açúcar e o sal e bata bem por cerca de 3 minutos. Misture separadamente a farinha de trigo com o fermento. Adicione o líquido à mistura de farinha e mexa até obter uma massa homogênea. Acrescente o suco de laranja e mexa até a massa ficar fofinha e no ponto. Coloque a massa em uma assadeira grande e leve ao forno preaquecido a 180º por aproximadamente 40 minutos.
Para a cobertura, leve os ingredientes ao fogo e cozinhe até obter uma calda.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

BOLO BRAGA

MERENDEIRA: MARIA HELENA BRAGA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL AYRTON SENNA DA SILVA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ÁGUAS LINDAS

INGREDIENTES:
Farinha de trigo: 250 g
Fubá: 210 g
Açúcar: 425 g
Ovos: 5 unidades (aproximadamente 250 g)
Óleo: 130 ml
Leite: 200 ml
Fermento químico: 14 g
Queijo: 117 g

MODO DE PREPARO:
Em um liquidificador, bata o óleo, os ovos e o leite, após acrescentar o fubá, a farinha de trigo e o açúcar aos poucos, bater 3 min para misturar, por último acrescentar o pó Royal, podendo ser misturado a mão. Pré-aqueça o forno por 10min de 180°a 200° untar a forma com manteiga e farinha de trigo e despejar a mistura na forma e asse o bolo por 40 min

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

BOLO DE ARROZ MARTINS

MERENDEIRA: QUELIANE TERESA MARTINS
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL MARIA DE FÁTIMA SANTANA
COORDENAÇÃO REGIONAL: APARECIDA DE GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Ovos: 150 g
Leite: 240 ml
Arroz cozido: 300 g
Óleo: 45 ml
Maizena: 120 g
Cebola: 100 g
Pimentão: 120 g
Cenoura ralada: 100 g
Milho verde: 200g
Fermento em pó: 10 g
Cheiro-verde: a gosto
Sal: a gosto

RECHEIO:
Carne de sol cozida e desfiada.
Muçarela: 300 g
Depois refogue a carne com alho e cebola. Reserve.

MODO DE PREPARO:
Bata no liquidificador, os ovos, o leite e o arroz cozido. Em seguida coloque em um recipiente grande e acrescente os demais ingredientes. Colocar em forma untada a metade da massa e recheie com a carne desfiada e a muçarela e colocar o restante da massa.
Assar em forno 180 a 200 graus, por 45 minutos, dependendo do forno.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

BOLO CENOURA DA ZELMA

MERENDEIRA: MARIA ZELMA MARINHO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL MARIA DE FÁTIMA SANTANA
COORDENAÇÃO REGIONAL: APARECIDA DE GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Cenouras picadas: 3 unidades
Margarina: 200 g
Ovos: 3 ovos
Açúcar: 200 g
Farinha de trigo: 240 g
Fermento químico em pó: 10 g

Cobertura:
Margarina: 45 g
Açúcar: 36 g
Chocolate em pó: 40 g
Leite: 120 ml

MODO DE PREPARO:
Bata no liquidificador a cenoura, a margarina e os ovos até obter uma mistura homogênea. Em um recipiente, coloque a massa batida, acrescente a farinha de trigo e o açúcar, misturando bem. Adicione o fermento e misture levemente. Despeje a massa em uma forma com furo no centro, previamente untada com margarina e farinha de trigo, e leve ao forno médio por cerca de 45 minutos. Para a cobertura, coloque todos os ingredientes em uma panela e cozinhe, mexendo sempre, até formar um creme liso. Após o bolo assar, desenforme e espalhe a cobertura por cima.

RENDIMENTO DA RECEITA: 15 PORÇÕES

BOLO DE ARROZ ADELINO

MERENDEIRA: MEIRILANE CRISTINA DA PAIXÃO XAVIER
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ADELINO ANTÔNIO GOMIDE
COORDENAÇÃO REGIONAL: CATALÃO

INGREDIENTES:
Arroz: 250 g
Leite: 250 ml
Açúcar: 250 g
Óleo: 125 ml
Queijo ralado: 100g
Ovos: 3 unidades
Fermento químico: 5 g

MODO DE PREPARO:
Em uma travessa misture o arroz e o leite, e reserve por duas horas no mínimo, depois bata no liquidificador por 2 minutos ou até perceber que o arroz ficou bem triturado. Acrescente o óleo, o açúcar, os ovos, o queijo e bata tudo novamente por mais dois minutos. Por último acrescente o fermento e misture devagar até ficar homogêneo. Despeje em uma forma média untada e leve ao forno preaquecido por 40 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 12 PORÇÕES

BOLO DOCE HARMONIA

MERENDEIRA: ALESSANDRA RODRIGUES DOS PASSOS BORGES
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL JOÃO XXIII
COORDENAÇÃO REGIONAL: CERES

INGREDIENTES:
Ovos: 300 g
Óleo: 200 ml
Açúcar mascavo: 200 g
Farinha de trigo: 500 g
Aveia em flocos: 250 g
Pó Royal: 10g
Maçã: 300 g

MODO DE PREPARO:
Bata no liquidificador os ovos, o óleo, as maçãs, o açúcar mascavo. Em seguida colocar na batedeira, adicione na batedeira, a aveia e depois de batido acrescente o fermento, mexa levemente coloque na assadeira untada com óleo e leve para assar no forno a 180°c, por aproximadamente 40 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 12 PORÇÕES

RECEITA DE BOLO DE BANANA DA TIA JOSY

MERENDEIRA: JUSEFA CABOCO DA SILVA MACHADO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS DOMINGOS DE OLIVEIRA
COORDENAÇÃO REGIONAL: FORMOSA

INGREDIENTES:
Bananas: 400 g
Leite: 200 ml
Ovos: 3 ovos
Óleo: 400 ml
Açúcar: 100 g
Farinha de trigo: 120 g
Aveia: 90 g
Semente de erva-doce: 6 g
Fermento em pó: 20 g

MODO DE PREPARO:
Misture a farinha de trigo a aveia e misture até que fique homogênea, coloque os ovos, leite e óleo para bater no liquidificador, vai misturando as massas aos poucos, até que fique bem batidinha. Em seguida misture o fermento e mexa bem. Deixe o forno aquecer por 10 minutos. Unte a forma e coloque para assar, de 30 a 40 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 18 PORÇÕES

BOLO COLORÊ SEM GLÚTEN

MERENDEIRA: ARLETE FREIRE SALVIANO DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL TIRADENTES
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIANÉSIA

INGREDIENTES:
Açúcar: 200 g
Flocão de arroz: 300 g
Ovo: 2 ovos
Leite integral UHT: 300 ml
Óleo: 100 ml
Sal: a gosto
Fermento químico: 20 g
Beterraba: 200 g
Erva-doce: 20 g

MODO DE PREPARO:
Higienize, lave e descasque a beterraba. Em seguida bata a beterraba com o leite e reserve. Em seguida, misture num recipiente os ovos e o açúcar por uns 3 minutos. Junte o óleo e a preparação do leite com a beterraba e misture juntamente com o sal, a erva doce, o flocão de arroz e o fermento químico. Unte a forma, despeje e coloque para assar por uns 40 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

BOLO ESPERANÇA

MERENDEIRA: NARIA ROSANA DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI PROFESSOR GENESCO FERREIRA BRETAS
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:

Massa
Ovos: 4 unidades
Couve: 3 folhas
Leite integral ou zero lactose: 240 ml
Açúcar: 300 g
Farinha de trigo: 300 g
Fermento químico: 10 g
Óleo: 50 ml

Cobertura :
(Leite Condensado Caseiro)
Leite integral ou zero lactose: 1 litro
Açúcar: 300 g
Limão: 3 unidades

Creme de Leite Caseiro
Leite: 1 litro
Amido de milho: 70 g
Margarina: 70 g

MODO DE PREPARO:
No liquidificador, bata os ovos, a couve, o óleo, o leite e o açúcar. Após bater bem, por volta de 2 minutos, em uma tigela, misture a farinha de trigo até ficar uma massa homogênea. Depois, acrescente o fermento e misture. Em uma forma untada e enfarinhada, coloque a massa e leve ao forno a 180º por 45 minutos. Para a cobertura (leite condensado): coloque o leite e o açúcar na panela e leve ao fogo até engrossar bem e ao passar a colher, ver o fundo da panela. Leve à batedeira ainda quente e bata até esfriar. Creme de leite (caseiro): coloque na panela 800 ml de leite, 6 colheres de amido de milho e 6 colheres de margarina. Leve ao fogo até engrossar e cozinhar o amido de milho. Deixe esfriar totalmente. No liquidificador, bata a mistura com 200 ml de leite e 1 colher (sopa) por 2 minutos. Para cobrir o bolo, misture 400 g de leite condensado caseiro, 200 g do creme de leite caseiro e o caldo de 3 limões. Caso queira, pode decorar com raspas de limão. Rendimento do leite condensado: 600 g do creme de leite - 1 kg. Dica: use o leite condensado e o creme de leite só depois de gelado para ficar mais consistente.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

BOLO SENSAÇÃO

MERENDEIRA: JOSÉLIA GONÇALVES DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI PROFESSOR GENESCO FERREIRA BRETAS
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Massa
Beterraba: 2 médias
Ovos: 3 unidades
Óleo de soja: 60 ml
Caldo de limão: 150 ml
Açúcar: 270 g
Farinha de trigo: 240 g
Fermento químico em pó: 10 g

Calda
Cacau em pó 100%: 80 g
Creme de leite caseiro: 200 g
Leite: 500 ml
Margarina: 20 g
Açúcar: 180g
Creme de Leite Caseiro
Leite: 1 litro
Amido de milho: 60 g
Margarina: 70 g

MODO DE PREPARO:
Massa do bolo:
no liquidificador, bata as beterrabas, os ovos, o óleo, o caldo do limão, e o açúcar. Em uma vasilha, coloque a mistura feita no liquidificador e misture com a farinha de trigo. Após a massa estiver bem misturada e uniforme, coloque o fermento em pó e misture. Coloque em uma forma untada e leve ao forno a 180º por mais ou menos de 30 a 35 minutos.

Para o creme de leite (rende 1 kg): coloque na panela 800 ml de leite, 6 colheres (sopa) de margarina e 6 colheres (sopa) de amido de milho e cozinhe até engrossar bem. Após esfriar totalmente, leve para o liquidificador e acrescente 200 ml de leite e bata por volta de 2 minutos.

Dica: antes de usar o creme de leite, leve para a geladeira para que fique bem consistente. Cobertura: em uma panela acrescente o leite, o cacau em pó, o açúcar, a margarina e deixe ferver até engrossar bem. Desligue o fogo e acrescente o creme de leite.

RENDIMENTO DA RECEITA: 15 PORÇÕES

BOLO DE ABACAXI DA TIA LILI

MERENDEIRA: ELI PEREIRA MACIEL MOREIRA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI PROFESSOR GENESCO FERREIRA BRETAS
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Abacaxi: 1,5 kg
Açúcar: 400 g
Farinha de trigo: 360 g
Ovos: 2 unidades
Óleo: 200 ml
Fermento químico em pó: 14 g
Água: 960 ml

MODO DE PREPARO:
Caramelo:
coloque em uma panela 1 xícara (chá) de açúcar até derreter. Acrescente 2 xícaras (chá) de água e deixe ferver até dar o ponto. Corte 1 abacaxi em cubos e sem o talo (reserve) e em uma panela leve ao fogo brando com 1 xícara (chá) de açúcar e 2 xícaras (chá) de água. Deixe ferver até que o abacaxi fique cozido, mas firme.

Massa:
no liquidificador, bata os ovos, óleo, a calda do cozimento do abacaxi, o talo que foi reservado até que fique homogêneo. Em uma vasilha, coloque a farinha de trigo (peneirada) e a mistura do liquidificador. Mexa até ficar uma massa lisa e homogênea. Coloque o abacaxi em cubos já cozidos. Acrescente o fermento em pó e misture.

Montagem:
na assadeira, coloque o caramelo, 1 abacaxi em rodelas (com talo). Depois que o caramelo estiver totalmente frio, coloque a massa e leve para assar em forno a 180º de 35 a 40 minutos. Obs.: primeiro faça o caramelo, já coloque na assadeira para só depois fazer a massa.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

BOLO RODRIGUES BARRETO

MERENDEIRA: MARIA RODRIGUES BARRETO
UNIDADE ESCOLAR: CEPI PROFESSORA OLGA MANSUR
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Flocão de milho: 600 g
Óleo: 150 ml
Ovos: 6 unidades
Cenoura: 300 g
Açúcar: 500 g
Sal: a gosto
Fermento químico: 20 g
Cascas de banana: 12 unidades
Leite tipo C: 400 ml
Açúcar: 100g
Cacau em pó: 50 g
Margarina: 500 g
Água: 300 ml

MODO DE PREPARO:
Em uma tigela grande, coloque 600 g de flocão de milho e 300 ml de água, misture bem com uma colher e deixe descansar por 10 minutos para hidratar. No liquidificador, adicione 150 ml de óleo, 6 ovos, 300 g de cenoura picada, 500 g de açúcar, 1 pitada de sal e o flocão hidratado. Bata tudo até formar uma massa lisa e homogênea, desligando o liquidificador de vez em quando para mexer com uma espátula se necessário. Acrescente 20 g de fermento químico e bata rapidamente apenas para incorporar. Despeje a massa em uma forma grande untada com óleo ou margarina e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 50 minutos, ou até que, ao espetar um palito, ele saia limpo. Retire do forno e desenforme morno.
Para a cobertura, bata no liquidificador as cascas de 12 bananas bem lavadas e picadas, 400 ml de leite, 100 g de açúcar, 50 g de cacau em pó e 100 g de margarina até obter um creme homogêneo. Transfira a mistura para uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até levantar fervura e começar a soltar do fundo da panela. Despeje a cobertura sobre o bolo ainda morno e sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 30 PORÇÕES

CAKE BANANA & CANELA

MERENDEIRA: SUELEM NUNES DE PAULA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI CORAÇÃO DE JESUS
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Farinha de trigo: 240 g
Açúcar: 240 g
Ovos: 3 unidades
Óleo: 120 ml
Leite: 240 ml
Bananas (prata): 8 unidades
Canela em pó: a gosto
Fermento em pó: 4 g

MODO DE PREPARO:
Bater os ovos, açúcar, leite e óleo no liquidificador. Colocar as bananas picadas aos poucos e bater. Acrescentar a farinha de trigo aos poucos até dar o ponto. Colocar a canela e após o fermento, mexa bem e despeje em forma untada. Para finalizar coloque 4 bananas fatiadas sobre a massa leve ao forno e deixe por 45 minutos em 180 graus. Rende 14 pedaços.

RENDIMENTO DA RECEITA: 14 PORÇÕES

BOLO DE MARACUJÁ

MERENDEIRA: MARCILENE DE AQUINO MORAES E SILVA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI LUÌS PERILLO
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Ovos: 4 unidades
Açúcar refinado: 250g
Óleo de soja: 200 ml
Suco de maracujá concentrado: 100ml
Leite integral: 100ml
Farinha de trigo: 250g
Fermento em pó: 18g

MODO DE PREPARO:
No liquidificador, acrescente todos os ingredientes líquidos e bata por 10 minutos. Em um bowl, peneire a farinha de trigo e vá adicionando o líquido batido aos poucos, mexendo até obter uma massa homogênea. Por último, acrescente o fermento e misture delicadamente.

RENDIMENTO DA RECEITA: 8 PORÇÕES

Receitas de doces e salada de frutas

AMBROSIA DE SOJA

MERENDEIRA: LEZENITA DE OLIVEIRA L. P LANDIM
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO INTEGRADO DE EDUCAÇÃO MODELO
COORDENAÇÃO REGIONAL: PLANALTINA

INGREDIENTES:
Proteína de soja branca: 1,89 kg
Rapadura: 600g
Coco seco: 1,21 kg
Leite: 2,19L

MODO DE PREPARO:
Hidrate a proteína de soja em água quente por cerca de 20 a 30 minutos. Escorra bem e esprema para retirar o excesso de água.
Em uma panela grande, adicione o leite, a rapadura picada, a soja hidratada e o coco seco.
Cozinhe em fogo médio-baixo, mexendo sempre, até que a mistura engrosse e atinja consistência de ambrosia.
Deixe esfriar antes de servir.

RENDIMENTO DA RECEITA: 8 PORÇÕES

GELEIA DE MEXERICA, MAÇÃ E CENOURA

MERENDEIRA: VERA LÚCIA MENDES DANTAS
UNIDADE ESCOLAR: CEPI DOM VELOSO
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITUMBIARA

INGREDIENTES:
Mexericas: 600 g
Maçãs: 300 g
Cenouras: 300 g
Limão: 120ml
Açúcar: 240 g
Água: 300 ml

MODO DE PREPARO:
Descasque as mexericas, retire sementes e reserve. Rale as maçãs e a cenoura. Em uma panela média, adicione as frutas raladas e picadas, o açúcar e a água. Cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando, por cerca de 40 minutos ou até que a mistura esteja macia. Retire do fogo e bata a mistura no liquidificador até obter um purê homogêneo. Volte o purê para a panela, adicione o suco de limão e cozinhe por mais 10 a 15 minutos em fogo baixo, mexendo sempre, até atingir a consistência desejada de geleia. Deixe esfriar, transfira para um recipiente limpo e conserve na geladeira. Sirva gelada, acompanhando torradas ou pães.

RENDIMENTO DA RECEITA: 12 PORÇÕES

DOCE PAIXÃO

MERENDEIRA: LUANA VERUSCA OLIVEIRA FRANCISCO
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL ALFREDO NASSER
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIATUBA

INGREDIENTES:
Batata-doce: 1 kg
Creme de leite: 2 caixas

CALDA:
Açúcar: 150 g
Morango: 1 bandeja
Água: 200 ml

MODO DE PREPARO:
Base:
Asse as batatas doces por aproximadamente 30 minutos, de preferência enroladas no papel alumínio. Após assar, amasse as batatas até obter um purê. Em seguida, adicione o creme de leite e misture até incorporar bem. Reserve.

Calda:
Em uma panela, coloque o morango picado, o açúcar e a água. Deixe ferver até que a mistura engrosse. Coloque a base de batata doce em um recipiente de servir, adicione a calda de morango por cima e decore com morangos picados.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

DOCE DE CASCA DE BANANA

MERENDEIRA: ALESSANDRA MARIA DA CONCEIÇÃO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL PRESIDENTE COSTA E SILVA
COORDENAÇÃO REGIONAL: QUIRINÓPOLIS

INGREDIENTES:
Casca de bananas: 6 Kg
Açúcar: 3Kg
Suco de limão: 240 ml
Água: 3l

MODO DE PREPARO

Lave as cascas de banana e coloque para cozinhar na panela de pressão com um pouco de água. Após cozidas, bata no liquidificador e leve ao fogo com o açúcar e o suco de limão para ferver e engrossar até atingir o ponto de doce.

RENDIMENTO DA RECEITA: 500 PORÇÕES

PUDIM DE MACAÚBA

MERENDEIRA: VALDENIZ RODRIGUES DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL MACOB RODRIGUES GALVÃO
COORDENAÇÃO REGIONAL: PORANGATU

INGREDIENTES:
Leite: 960 ml
Polpa de macaúba: 240 g
Açúcar: 400 g
Creme de leite: 180 ml
Amido de milho: 90 g
Ovos: 6 ovos
Calda:
Açúcar: 200 g
Água: 480 ml
Coco de macaúba em lascas: 30 g

MODO DE PREPARO
Bata a polpa de macaúba com o leite. Misture os demais ingredientes e bata até obter uma massa homogênea. Faça a calda caramelizando o açúcar e acrescente a água e o coco. Asse o pudim em forno médio por 45 minutos, dentro de uma assadeira maior com água.

RENDIMENTO DA RECEITA: 6 PORÇÕES

CREPE DE BANANA

MERENDEIRA: MARIA ELZA GOMES SILVA
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL POLIVALENTE PROFESSORA ANTUSA
COORDENAÇÃO REGIONAL: CAMPOS BELOS

INGREDIENTES:
Banana nanica: 3 unidades
Ovo: 1 unidade
Leite: 120 ml
Açúcar: 72g
Farinha de trigo: 81g
Fermento: 4g
Óleo: 8ml
Açúcar para polvilhar: 12g

MODO DE PREPARO
Amasse as bananas e misture todos os ingredientes fazendo uma massa consistente. Unte uma frigideira com óleo e com auxílio de uma colher dívida a massa em porções em formato arredondado. Dourando dos dois lados, sirva com açúcar polvilhado.

RENDIMENTO DA RECEITA: 8 PORÇÕES

MIX DE FRUTAS

MERENDEIRA: EDIVA MENDES SANTANA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL ALFA
COORDENAÇÃO REGIONAL: PLANALTINA

INGREDIENTES:
Melão: 100g
Melancia: 100g
Banana: 100g
Laranja: 100g
Mamão: 100g
Manga: 100g
Granola: 100g
Leite condensado: 100g
Suco de laranja: 50 ml

MODO DE PREPARO
Corte as frutas em cubos. Bata o leite condensado com uma pequena porção de banana, mamão e suco de laranja. Misture com as frutas e adicione a granola na hora de servir.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

Receitas de panificados

ESFIRRA DA ANA

MERENDEIRA: ANA CARDOSO TOLEDO
UNIDADE ESCOLAR: CEPI CORONEL JOAQUIM TAVEIRA
COORDENAÇÃO REGIONAL: URUAÇU

INGREDIENTES:
Ovos: 3 unidades
Óleo: 150ml
Açúcar: 50g
Sal: a gosto
Água: 400ml
Fermento biológico: 10 g
Leite: 400ml
Farinha de trigo: 1 kg
Filé de peito de frango: 1 kg
Batata inglesa: 500 g
Tomate: 500 g
Orégano: a gosto
Milho verde: 4 espigas
Alho: a gosto
Cebola: 100 g

MODO DE PREPARO
Recheio:
Temperar e cozinhar o filé de peito de frango e desfiar, reserve. Cozinhar a batata cortada em cubos e o milho verde. Acrescentar ao frango desfiado e reserve.

Massa:
Em uma bacia, coloque os ovos, o óleo, o açúcar, a água morna e o leite morno, bater bem. Em seguida, acrescente a farinha de trigo e vá misturando até dar o ponto da massa (deve soltar das mãos). Deixe descansar por 30 minutos.

Montagem:
Abra a massa no cilindro, coloque o recheio e feche. Corte em formato de meia lua e pincele com gema de ovo batida. Coloque para assar até ficar dourada.

RENDIMENTO DA RECEITA: 30 PORÇÕES

PÃO DE ABÓBORA COM FERMENTAÇÃO NATURAL

MERENDEIRA: IVONE JUSTINO DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI PROFESSOR JOSÉ
COORDENAÇÃO REGIONAL: SILVANIA

INGREDIENTES:
Fermento Natural
Água: 500 ml
Farinha de trigo: 60 g
Açúcar: 60 g
Sal: a gosto
Pão de Abóbora
Fermento natural: 250 ml
Abóbora madura: 300 g
Açúcar: 100 g
Sal: a gosto
Margarina: 30 g
Óleo: 150 ml
Farinha de trigo: 1.200 g
Ovos: 3 ovos
Gergelim: a gosto

MODO DE PREPARO
Modo de fazer o fermento natural: Misture a água, a farinha de trigo, o açúcar e o sal, deixando fermentar por 7 dias.
Modo de fazer o pão de abóbora: Cozinhe a abóbora, amasse e acrescente todos os ingredientes. Deixe a massa descansar por 12h. Molda os pães, deixa crescer por 4h, passe gema de ovo por cima e jogue gergelim. Assar em temperatura de 180 graus.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

HÚNGARA SALGADA DE ABÓBORA

MERENDEIRA: MARIA DE FÁTIMA DE ALMEIDA
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL CASTELO BRANCO
COORDENAÇÃO REGIONAL: SÃO MIGUEL DO ARAGUAIA

INGREDIENTES:
MASSA
Farinha de trigo: 500 g
Ovo: 2 ovos
Óleo: 20 g
Fermento biológico: 15 g
Água: 120 g
Leite: 120 g
Sal: a gosto
Açúcar: a gosto
Abóbora: 200 g

RECHEIO
Carne moída: 300 g
Milho: 100 g
Cenoura picada: 60 g
Orégano: 1 g
Sal: a gosto
Cheiro-verde: a gosto
Alho: a gosto
Cebola: 40 g
Tomate: 150 g
Muçarela: 150 g
Calabresa: 150 g
Ovo: 2 ovos

MOLHO
Óleo: 200 g
Ovo: 2 ovos
Suco de limão: 30 g
Abóbora cozida: 50 g
Sal: a gosto
Cheiro-verde: a gosto
Alho: a gosto
Cebola: a gosto

MODO DE PREPARO
Recheio:
Refogue a carne moída com os temperos e a pitada de orégano. Misture com o milho, a cenoura já pré-cozida e reserve.

Massa:
Cozinhe a abóbora, escorra e reserve (guarde 50 g de abóbora para o molho). Quando esfriar, bata no liquidificador com a água, o leite, o ovo e o óleo. Em uma bacia, misture os ingredientes secos: farinha de trigo, sal, açúcar e fermento biológico. Acrescente os ingredientes do liquidificador, amasse bem e adicione farinha até soltar da mão. Reserve por 40 minutos para crescer. Após o tempo, amasse novamente, abra a massa e coloque os recheios. Enrole e coloque na forma para assar.

Molho:
No liquidificador, bata o ovo, sal, cheiro verde, cebola e suco de limão. Adicione o óleo até formar uma maionese e acrescente a abóbora processada. Sirva o rocambole recheado com o molho de abóbora.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

ROSCA DE BATATA DOCE DA TÂNIA

MERENDEIRA: TANIA FERREIRA DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DE SÃO MIGUEL DO ARAGUAIA
COORDENAÇÃO REGIONAL: SÃO MIGUEL DO ARAGUAIA

INGREDIENTES:
MASSA
Batata-doce cozida e amassada: 300 g
Farinha de trigo: 1kg
Ovos: 3 unidades
Leite: 200 ml
Água: 200 ml
Fermento biológico: 20 g
Açúcar: 200 g
Óleo: 100 ml
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO
Coloque a água e o leite para mornar, acrescente o fermento e deixe inchar um pouco. Misture a farinha de trigo, açúcar e sal, em seguida adicione os ovos, óleo e a mistura com o leite, água e fermento aos poucos, incorporando a batata doce. Se necessário, acrescente mais leite até atingir o ponto macio. Deixe a massa descansar até dobrar de volume. Modele em formato de rosca e deixe crescer novamente. Asse até dourar e, ao retirar do forno, passe por cima uma calda feita com leite e polvilhe coco ralado.

RENDIMENTO DA RECEITA: 6 PORÇÕES

BISCOITO DE CASTANHA DE BARU

MERENDEIRA: ZENAIDE ALVES LUCAS
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL ANTÔNIO CLARET CARDOSO
COORDENAÇÃO REGIONAL: POSSE

INGREDIENTES:
Polvilho: 1,6kg
Açúcar: 800g
Ovos: 500 g
Margarina: 900 g
Fermento químico: 100 g
Castanha de baru triturada: 600 g

MODO DE PREPARO
Primeiro, torre as castanhas do baru, logo em seguida despeje o polvilho em um recipiente, depois os ovos, o açúcar, o fermento químico e logo em seguida a margarina, sovar a massa até se soltar das mãos e depois acrescente as castanhas de baru torradas e leve ao forno durante 30 minutos em 180 graus.

RENDIMENTO DA RECEITA: 100 PORÇÕES

PÃO DE QUEIJO DA MARIA

MERENDEIRA: MARIA DO ESPÍRITO SANTO OLIVEIRA SOUZA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DO POVOADO BARREIRO
COORDENAÇÃO REGIONAL: POSSE

INGREDIENTES:
Polvilho doce: 4 kg
Leite: 1,44L
Óleo: 1,44 L
Queijo ralado: 2kg
Ovos: 1kg
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO
Misture o leite e o óleo e leve a ferver. Adicione ao polvilho e misture. Deixe esfriar um pouco, adicione os ovos aos poucos, sovando a massa. Por último, adicione o queijo e enrole, coloque para assar no forno pré-aquecido.

RENDIMENTO DA RECEITA: 240 PORÇÕES

QUICHE DA MAGNA

MERENDEIRA: MAGNA DA CONCEIÇÃO BOMFIM
UNIDADE ESCOLAR: CEPI DR DIRCEU FERREIRA DE ARAUJO
COORDENAÇÃO REGIONAL: PLANALTINA

INGREDIENTES:
Recheio:
Peito de frango sem osso: 1 kg
Milho: 500 g
Extrato de tomate: 200 g
Batata inglesa: 500 g
Tomate: 100 g
Cebola: 100 g
Pimentão: 100 g
Cheiro verde: a gosto
Temperos, alho e sal: a gosto

Massa:
Farinha de trigo: 1kg
Margarina ou manteiga: 250 g
Fermento em pó químico: 30 g
Ovo: 3 ovos

MODO DE PREPARO
Descasque as batatas e corte em cubos pequenos, ou na cabrita, coloque para cozinhar, com uma pitada de sal, por aproximadamente 15 minutos, ou até ficar 'al dente'. Coloque o peito de frango para cozinhar na panela de pressão, com um pouco de sal, após 30 minutos, desligue o fogo, tire a pressão da panela, escorra o excesso de caldo, se houver e disponha o peito numa assadeira para esfriar um pouco. Desfie o peito; numa panela frite o alho, doure a cebola, o pimentão e os tomates, acrescente o peito desfiado, o extrato de tomate, o milho e a batata, deixe ferver um pouco, reserve! Para a massa, coloque a farinha numa bacia e junte a margarina ou manteiga e misture até formar uma massa homogênea. Disponha a massa no fundo da assadeira, e 'nas paredes' (não é necessário untar), acrescente o recheio, e faça uma tampinha da massa e cubra a quiche, pincele gema de ovo e leve para assar, em forno a 180 °c, por aproximadamente 40 minutos. Sirva morno.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

BROA SABOROSA

MERENDEIRA: ANTÔNIA LUZINEIDE SOUSA
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL MARIO DE ANDRADE
COORDENAÇÃO REGIONAL: PLANALTINA

INGREDIENTES:
Farinha de trigo: 160 g
Fubá: 160 g
Açúcar refinado: 160 g
Leite: 60 ml
Fermento químico em pó: 10 g
Ovos médios: 4 unidades
Manteiga: 30 g
Erva-doce: 10 g
Gema de ovo: 20ml
Manteiga ou óleo para untar a forma: quantidade a gosto

MODO DE PREPARO
Misture a farinha de trigo, fubá e açúcar em uma bacia. Forme uma coroa e acrescente no centro os ovos, fermento, erva-doce e leite.
Misture com uma espátula, agregue a manteiga e continue misturando até formar um empasto homogêneo. Se a massa estiver pegajosa, adicione mais farinha.
Faça bolinhas de 50g e acomode-as em uma assadeira untada. Pincele uma gema batida sobre cada bolinha e asse em forno a 190º por 25 a 30 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

PÃO DE COCO C/ PESTO DE BARU

MERENDEIRA: ADRIANA VIEIRA DOS SANTOS
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL MOISÉS NUNES BANDEIRA
COORDENAÇÃO REGIONAL: PLANALTINA

INGREDIENTES:
Pão:
Trigo: 1 kg
Coco indaiá: 300g
Sal: a gosto
Água: 500 ml
Óleo: 250 ml
Açúcar: 20g
Fermento: 1 sachê

Pesto:
Castanha de baru torrado: 300g
Azeite: 250 ml
Manjericão meio maço
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO
Pão:
Em um liquidificador, coloque a água morna, o coco indaiá, o sal, o açúcar, o óleo e o fermento. Bata tudo e coloque em uma vasilha, vá adicionando o trigo até dar ponto. Enrole e coloque para assar a 180 graus por 30 minutos.

Pesto:
Em um liquidificador, coloque o azeite, o baru, o manjericão e o sal.

RENDIMENTO DA RECEITA: 15 PORÇÕES

SANDUÍCHE DA VALÉRIA

MERENDEIRA: VALÉRIA FREIRE DE BASTOS
UNIDADE ESCOLAR: CEPMG PROFESSORA LOURDETE DE FÁTIMA DE PAIVA SUTIR
COORDENAÇÃO REGIONAL: PLANALTINA

INGREDIENTES:
Pão de forma: 450 g
Peito de frango: 500 g (temperado com alho e sal, cozido e desfiado)
Creme de leite: 100 g
Orégano: a gosto
Alface: 100 g
Cenoura: 60 g
Cheiro verde: a gosto

MODO DE PREPARO
Bata no liquidificador o frango e o creme de leite e reserve. Rale a cenoura e reserve, prepare a alface. Misture o orégano e o cheiro verde picado (cebolinha e coentro) e depois é só montar o sanduíche.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

PÃEZINHOS DIVINOS

MERENDEIRA: ANA MARIA BASTOS
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL SENADOR JOSE DA COSTA PEREIRA
COORDENAÇÃO REGIONAL: PIRES DO RIO

INGREDIENTES:
Fermento biológico seco: 30 g
Leite morno: 360 ml
Manteiga: 50 g
Ovo: 50 g (1 unidade média)
Sal: a gosto
Farinha de trigo: 500 g
Queijo ralado: 50 g
Açúcar: a gosto
Gema para pincelar: 1 unidade (opcional)

MODO DE PREPARO
Dissolva o fermento com açúcar, adicione um pouco de leite e farinha, misture e deixe crescer por 15 minutos. Acrescente os demais ingredientes, sove a massa por 5 minutos e deixe descansar por 40 minutos. Modele os pãezinhos, deixe crescer por mais 35 minutos. Pincele com gema e asse a 180ºC por 20 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 10 PORÇÕES

ROSCA DA NOITE

MERENDEIRA: RAIMUNDA FRANCISCA DOS SANTOS
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL MARIA SILVA
COORDENAÇÃO REGIONAL: PALMEIRAS DE GOIÁS

INGREDIENTES:
Ovo: 6 unidades
Açúcar cristal: 240g
Margarina com sal (derretida): 100g
Óleo de soja: 135 ml
Fermento biológico: 20g
Sal: a gosto
Leite morno: 1L
Farinha de trigo: 1,6 kg
Coco ralado: 200g
Açúcar cristal (calda): 360g

MODO DE PREPARO
No liquidificador, bata todos os ingredientes, exceto a farinha de trigo. Coloque a mistura em uma vasilha grande e vá adicionando a farinha de trigo aos poucos até dar o ponto (quando começar a desgrudar das mãos). Sove a massa e deixe descansar por alguns minutos. Divida a massa em porções de 50g, enrole as roscas e deixe-as descansar até o dia seguinte. Depois de assadas, faça uma calda de açúcar e pincele as roscas, polvilhando coco ralado por cima.

RENDIMENTO DA RECEITA: 60 PORÇÕES

ROSCA ZERO LACTOSE

MERENDEIRA: OZIEL RODRIGUES DA CÂMARA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI JOAQUIM TOMAZ FERREIRA DA SILVA
COORDENAÇÃO REGIONAL: MINAÇU

INGREDIENTES:
Farinha de trigo: 800 g
Fermento biológico seco: 12 g
Açúcar: 140 g
Sal: a gosto
Óleo de soja: 160 ml
Água: 480 ml

Cobertura
Açúcar: 60 g
Água: 320 ml
Coco ralado: 160 g

MODO DE PREPARO
Misture todos os ingredientes secos (menos o sal) e acrescente a água aos poucos até dar o ponto de enrolar. Em seguida, adicione o sal e sove a massa por aproximadamente dez minutos. Modele as roscas e coloque-as na assadeira para crescer em temperatura ambiente. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus até dourar.
Para a cobertura, coloque a água e o açúcar em uma panela e deixe engrossar um pouco. Pincele as roscas com essa calda e polvilhe o coco ralado sobre elas.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

PÃO NUTRITIVO COM FRANGO E LEGUMES

MERENDEIRA: SARVIANA CÂNDIDA DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL PRESIDENTE CASTELO BRANCO
COORDENAÇÃO REGIONAL: JATAÍ

INGREDIENTES:

Massa:
Farinha de trigo: 4kg
Fermento biológico seco: 100g
Ovos:10 ovos
Água morna: 500 ml
Leite: 500 ml
Açúcar: 192 g
Sal: a gosto
Óleo: 100 ml

Recheio:
Peitos de frango: 800 g
Folhas de couve: 200 g
Brócolis: 300 g
Cenouras raladas: 400 g

MODO DE PREPARO

No liquidificador, coloque o leite, os ovos, o óleo e o açúcar. Bata por 3 minutos. Em uma tigela, coloque os ingredientes batidos no liquidificador e o fermento biológico. Mexa por aproximadamente 3 minutos. Adicione o sal e, aos poucos, acrescente a farinha de trigo. Mexa com ajuda de um fuê ou uma colher de pau até a massa ficar lisa e sem grumos de farinha. Quando a massa estiver lisinha, coloque-a em uma forma untada com manteiga e farinha e deixe descansar por 1 hora ou até que a massa dobre de tamanho. Após 1 hora, acrescente o recheio. Pincele uma gema de ovo ou manteiga sobre o pão e leve ao forno (não precisa estar pré-aquecido). Asse por 40 minutos a 180°C. Desenforme o pão quando estiver levemente morno.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

PÃOZINHO DA DADÁ

MERENDEIRA: GENIALDA SOUZA COSTA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL DOM ABEL
COORDENAÇÃO REGIONAL: JATAÍ

INGREDIENTES:
Massa:
Leite morno: 240 ml
Água morna: 200 ml
Açúcar: 100 g
Óleo: 100 ml
Margarina: 30 g
Ovos: 2 unidades
Sal: a gosto
Farinha de trigo:1 kg
Fermento: 100 g

Recheio:
Peito de frango: 1kg
Batata inglesa: 200 g
Cenoura: 200 g
Milho: 400 g
Extrato de tomate: 350 g
Alface: a gosto

MODO DE PREPARO
MASSA
Misture todos os ingredientes, exceto a farinha de trigo, até obter uma massa homogênea. Adicione a farinha aos poucos até obter o ponto de uma massa que solte das mãos. Deixe a massa descansar por 30 minutos. Modele os pãezinhos, coloque-os na forma e deixe crescer até dobrarem de tamanho. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C até dourar por cima.

RECHEIO
Cozinhe o peito de frango até o ponto de desfiar. Tempere a gosto e adicione os outros ingredientes, levando ao fogo até dourar. Abra os pãezinhos já assados, coloque o recheio e adicione a alface. Sirva.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

BURGER DELÍCIA

MERENDEIRA: JHENNIFER BRENDA CORREIA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL FÉLIX DE ALMEIDA
COORDENAÇÃO REGIONAL: ITUMBIARA

INGREDIENTES:
Óleo: 100 ml
Açúcar: 70 g
Ovo: 2 unidades
Leite: 150 ml
Sal: a gosto
Farinha de trigo: 350g
Repolho: 150g
Cenoura:100g
Carne: 500g
Tomate :120g
Alface :150g

MODO DE PREPARO
Massa do pão de cenoura:
bata a cenoura com o leite no liquidificador até formar um creme homogêneo. Em uma tigela, misture o creme de cenoura com os ovos, óleo, açúcar e sal, e acrescente a farinha aos poucos, sovando até a massa ficar lisa e macia. Cubra a massa e deixe descansar por 20 a 30 minutos. Modele os pães em bolinhas ou no formato desejado e leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 25 minutos, ou até dourar.

Recheio:
modele a carne em pequenas porções e grelhe ou frite até dourar bem dos dois lados, temperando a gosto. Lave e corte a alface, o tomate e o repolho, deixando crus ou levemente refogados, conforme preferir.
Para a montagem, corte os pães ao meio, coloque a carne grelhada e acrescente a alface, o tomate e o repolho, servindo imediatamente.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

ESFIRRA DA TIA NILDA

MERENDEIRA: NILDA MARIA DE JESUS
UNIDADE ESCOLAR: CEPI OSÓRIO RAIMUNDO DE LIMA
COORDENAÇÃO REGIONAL: IPORÁ

INGREDIENTES:

Massa

Farinha de trigo: 1,5kg
Leite: 600 ml
Ovos: 5 ovos
Margarina: 50 g
Açúcar: 100 g
Óleo: 100 ml
Fermento biológico: 45 g

Recheio

Carne moída: 1,5kg
Cebola: 300 g
Alho: a gosto
Tomate: 150 g
Cenoura: 200 g
Trigo para quibe: 200 g
Guariroba: 500 g
Pimentão: 100 g
Soja em grãos: 100 g
Açafrão: a gosto
Proteína de soja: 200 g
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO

Colocar a soja de molho por 3 horas, retirar a casca. Colocar a proteína de soja e o trigo de molho em água morna por 20 minutos. Refogar a carne, acrescentar os temperos. Ralar a cenoura, picar a guariroba já refogada, picar o tomate, bater o pimentão e a cebola. Colocar em um recipiente o ovo, leite morno, óleo, margarina, sal, fermento e misturar. Deixar em descanso por 15 minutos. Adicione a farinha de trigo ao ponto. Abrir a massa e colocar o recheio por unidade. Passar a gema do ovo por cima antes de levar ao forno. Assar a 200°C por 40 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 45 a 48 PORÇÕES

PÃO NUTRITIVO DA LUCILENE

MERENDEIRA: LUCILENE ROSA CARDOSO
UNIDADE ESCOLAR: CEPI JUVENAL JOSÉ PEDROSO
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Farinha de trigo: 3 Kg
Sal: a gosto
Açúcar: 75 g
Fermento biológico: 50 g
Óleo: 150 ml
Água: 600 ml
Beterraba: 310 g
Cenoura: 500 g

MODO DE PREPARO
Bata no liquidificador a água, a cenoura e a beterraba. Em um recipiente, coloque essa mistura e acrescente o óleo, o açúcar, o sal e o fermento. Adicione a farinha aos poucos e vá sovando bem a massa. Deixe a massa descansar por 30 minutos. Depois, divida a massa em porções e faça bolinhas. Deixe as bolinhas crescerem e depois asse.

RENDIMENTO DA RECEITA: 60 PORÇÕES

SANDUÍCHE DO ERIK

MERENDEIRA: FABIANE DA SILVA CONCEIÇÃO
UNIDADE ESCOLAR: CEPI PEDRO XAVIER TEIXEIRA
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Farinha de trigo: 1 kg
Ovos: 2 unid.
Açúcar: 80g
Sal: a gosto
Óleo: 80ml
Fermento biológico: 40g
Água: 500 ml

Recheio:
Peito de frango: 500 g
Cebola roxa (pequena): 1 unid.
Alho, sal, açafrão, colorau e cebolinha: a gosto
Cebola branca: 50 g
Cenoura grande: 1 unid.
Requeijão: 200ml
Alface americana: 200 g
Óleo: 20 ml

MODO DE PREPARO
Preparo do pão:
Corte a cenoura em pequenos pedaços e bata com os 500 ml de água no liquidificador. Em uma bacia, adicione o líquido da cenoura batida, 1 ovo, o açúcar, o óleo, o fermento e acrescente o trigo aos poucos, além da pitada de sal. Amasse até a massa soltar das mãos. Reserve e deixe descansar por 30 minutos. Após o descanso, faça porções de 70 gramas e coloque-as em uma forma untada, deixando descansar por mais 10 minutos. Pincele uma gema de ovo e leve ao forno pré-aquecido a 200ºC por 35 minutos, ou até dourar.

Preparo do recheio:
Em uma panela, adicione o óleo e aqueça. Coloque a cebola, o alho, o açafrão, o corante e o frango. Cozinhe até o frango ficar no ponto de desfiar. Reserve. Após esfriar, adicione o requeijão e misture bem. Monte o sanduíche recheando o pão com o patê, alface americana e cebola roxa.

RENDIMENTO DA RECEITA: 28 PORÇÕES

CHORIPAN DO DORI

MERENDEIRA: DORIVAL FRANCISCO RAMOS
UNIDADE ESCOLAR: CEPI PROFESSORA LOUSINHA
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Meio pão francês
Linguiça toscana: 100 g
Muçarela: 20 g
Tomate e cebola: a gosto

MODO DE PREPARO
Corte o pão ao meio. Cozinhe ou grelhe a linguiça e coloque sobre o pão junto com a muçarela. Acrescente o vinagrete de tomate e cebola a gosto. Leve ao forno para gratinar até o queijo derreter e o pão ficar levemente dourado.

RENDIMENTO DA RECEITA: 1 PORÇÕES

ESFIRRA PORTUGUESA

MERENDEIRA: WANDERLEY DA SILVA BARRETO
UNIDADE ESCOLAR: CENTRO DE ENSINO EM PERÍODO INTEGRAL AÉCIO OLIVEIRA DE ANDRADE
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Farinha de trigo: 12 kg
Açúcar: 2 kg
Sal: a gosto
Fermento biológico: 300 g
Ovos: 30 unid.
Óleo: 1 L
Água: 2 L
Gelo: 2 kg

Recheio:
Presunto ralado: 5 kg
Muçarela ralada: 5 kg
Tomate picado em cubos: 5 kg
Cebola picada em cubos: 2 kg
Milho verde: 5 kg
Ovos cozidos e picados: 40 unid.
Azeite, orégano e manjericão a gosto

MODO DE PREPARO
CJunte todos os ingredientes secos na batedeira, em seguida adicione os ingredientes líquidos e o gelo para bater junto. Reserve a água para adicionar aos poucos. Quando a massa estiver lisa e homogênea, faça bolinhas e deixe descansar por aproximadamente 1 hora. Após o descanso, abra as bolinhas e coloque o recheio. Coloque as esfihas para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 5 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 320 PORÇÕES

PÃO DA TIA ELIANE

MERENDEIRA: ELIANE PATRICIO DE SOUSA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI FRANCISCO MARIA DANTAS
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Farinha de trigo: 12 kg
Fermento biológico: 120 g
Ovos: 10 unidades
Leite: 7 litros
Margarina: 250 g
Óleo: 1,5 litros
Açúcar: 600g
Sal: a gosto
Carne bovina moída: 5 kg
Proteína de soja: 1 kg
Vagem: 200 g
Cenoura: 3 unidades grandes
Tomate: 4 unidades grandes

MODO DE PREPARO
Junte a farinha de trigo, fermento biológico, ovos, óleo, margarina, leite e sal. Misture tudo e amasse bem, deixando descansar por cerca de 10 minutos. Prepare o recheio misturando a carne bovina moída, tomate picado, vagem picada e cenoura ralada. Tempere a gosto. Abra a massa, coloque o recheio de carne e legumes crus, e enrole os pães. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 400 PORÇÕES

PÃO DA MARCILENE

MERENDEIRA: MARIA MARCILENE FERNANDES DE ARAUJO
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL JOÃO GOMES
COORDENAÇÃO REGIONAL: ANÁPOLIS

INGREDIENTES:
Massa do pão:
Leite morno: 500 ml
Açúcar: 160 g
Sal: a gosto
Ovos: 3 unidades
Fermento biológico fresco: 30 g
Óleo de soja: 100 ml
Farinha de trigo: ± 1 kg

Recheio de frango:
Peito de frango: 1 kg (aproximadamente)
Cebola: a gosto
Cebolinha: a gosto
Sal: a gosto
Cenoura ralada: 200 g
Maionese: 200 g
Água: quanto baste para o cozimento

Complementos do sanduíche:
Alface: 1 pé (lavado e picado)
Tomate: 3 unidades (em rodelas)

MODO DE PREPARO
Massa do pão:
no liquidificador, bata o leite morno, os ovos, o açúcar, o fermento e o óleo até obter uma mistura homogênea. Transfira para uma tigela e adicione a farinha de trigo aos poucos, juntamente com o sal, até formar uma massa lisa e macia. Cubra e deixe descansar até dobrar de volume. Modele os pãezinhos, coloque em assadeira untada e deixe crescer novamente por cerca de 30 minutos. Asse em forno preaquecido a 180 °C até dourar (aproximadamente 25 minutos).

Recheio de frango: refogue o peito de frango com cebola, cebolinha e sal. Acrescente água suficiente para cozinhar. Depois de cozido, desfie o frango. Em outra panela, misture o frango desfiado com a cenoura ralada e a maionese, formando um patê cremoso. Reserve.

Montagem:
corte os pãezinhos ao meio, recheie com o patê de frango, acrescente alface picado e finalize com rodelas de tomate.

RENDIMENTO DA RECEITA: 30 PORÇÕES

BOLACHINHA DE POLVILHO

MERENDEIRA: ELZA FERNANDES DOS SANTOS
UNIDADE ESCOLAR: ESCOLA ESTADUAL REUNIDA CALUNGA-2-EXTENSÃO TINGUIZAL
COORDENAÇÃO REGIONAL: CAMPOS BELOS

INGREDIENTES:
Polvilho doce: 1kg
Ovos: 8 unidades
Óleo: 300 ml
Fermento: 30 g
Açúcar: 150 g
Leite em pó: 200 g
Coco ralado: 50 g
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO
Coloque em um recipiente grande todo o polvilho, misturando logo em seguida o açúcar, fermento, coco ralado, leite em pó e sal. Acrescente o óleo. Depois disso, quebre os 8 ovos e misture. Depois desse procedimento, faça-os em um formato redondo e coloque para assar no forno com 200 graus.

RENDIMENTO DA RECEITA: 30 PORÇÕES

SANDUÍCHE DE PÃO DE BATATA, COM PATÊ DE FRANGO E SUCO NATURAL DE ABACAXI E HORTELÃ.

MERENDEIRA: LUZIA MIGUEL DA SILVA BESSA
UNIDADE ESCOLAR: COLÉGIO ESTADUAL CÂNDIDO DIAS.
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIANÉSIA

INGREDIENTES:

Massa do Pão de Batata:
Batata inglesa cozida e amassada: 200 g
Farinha de trigo: 400 g
Açúcar cristal: 100 g
Óleo de soja: 80 ml
Fermento biológico seco: 10 g
Água morna: 200 ml (aproximadamente, para dar o ponto)
Sal: a gosto

Patê de Frango:
Peito de frango: 600 g
Cenoura ralada: 200 g
Cebola: a gosto
Alho: a gosto
Creme de leite: 200 g
Sal: a gosto

Complementos do Sanduíche:
Tomate em rodelas: 200 g
Alface lisa: 100 g (folhas lavadas e higienizadas)

Suco Natural:
Abacaxi: 500 g (descascado e picado)
Hortelã: a gosto
Água gelada: 1 litro
Açúcar: opcional, a gosto

MODO DE PREPARO

Pão de batata:
dissolva o fermento na água morna junto com o açúcar. Acrescente o óleo, a batata cozida e amassada e metade da farinha. Misture bem. Por último, adicione o sal e o restante da farinha até a massa ficar macia e desgrudar das mãos. Modele os pãezinhos no formato desejado, coloque em assadeira untada, cubra e deixe crescer até dobrar de volume. Leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 25 minutos ou até dourar.

Patê de frango:
cozinhe o peito de frango com temperos a gosto, desfie e refogue com cebola e alho. Misture com a cenoura ralada e o creme de leite até formar um patê cremoso. Ajuste o sal.
Montagem do sanduíche: abra os pãezinhos ao meio, recheie com o patê de frango e finalize com tomate em rodelas e folhas de alface.

Suco de abacaxi com hortelã:
bata no liquidificador o abacaxi picado com a água gelada e folhas de hortelã. Coe, adoce a gosto e sirva gelado acompanhando os sanduíches.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

PÃO ESPECIAL RECHEADO

MERENDEIRA: ARILDA DIVINA ANDRADE ATAÍDES
UNIDADE ESCOLAR: CEPI PROFESSOR GENESCO FERREIRA BRETAS
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Massa:
Mandioca cozida: 500 g
Ovos: 2 unidades
Leite integral ou zero lactose: 250 ml
Açúcar: 60 g
Fermento biológico para pão: 20 g
Óleo: 90 ml
Sal: a gosto
Farinha de trigo: 600 g

Recheio:
Filé de peito de frango desfiado: 1 kg
Cebola: 2 médias
Cebolinha: 1 maço
Alho: a gosto
Cenoura ralada: 100 g
Milho verde: 300 g
Azeitona picada: 100 g
Sal: a gosto
Requeijão caseiro: 200 g

Requeijão Caseiro:
Leite integral ou zero lactose: 1 litro + 50 ml extras
Vinagre de álcool: 75 ml
Margarina: 2 colheres de sopa (aprox. 40 g)
Sal: a gosto

MODO DE PREPARO
Massa:
bata no liquidificador os ovos, a mandioca, o leite, o açúcar, o sal, o fermento e o óleo até obter uma mistura homogênea. Coloque em uma tigela e adicione a farinha de trigo aos poucos até a massa soltar da vasilha (não precisa sovar). Abra em pequenas porções, recheie (com recheio frio) e enrole os pãezinhos. Deixe crescer por 40 minutos e asse em forno preaquecido a 200 °C por 25 a 30 minutos, até dourar.

Recheio:
refogue o frango com cebola, alho e cebolinha. Depois acrescente a cenoura e o milho, deixando-os al dente. Desligue o fogo, junte a azeitona e o requeijão caseiro. Reserve até esfriar.

Requeijão caseiro:
ferva 950 ml de leite e adicione o vinagre, talhando a mistura. Coe bem e leve ao liquidificador com a margarina, os 50 ml de leite restantes e uma pitada de sal. Bata por 3 minutos até ficar cremoso. Leve à geladeira para firmar.

RENDIMENTO DA RECEITA: 30 PORÇÕES

PÃO DOURADO

MERENDEIRA: EURÍPEDES RAMOS DE MORAIS
UNIDADE ESCOLAR: CEPI PROFESSOR GENESCO FERREIRA BRETAS
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Massa:
Cenoura (com a casca): 180 g
Água: 360 ml
Sal: a gosto
Ovo: 1 unidade
Óleo: 60 ml
Açúcar: 24 g
Água fria ou gelada: 120 ml
Farinha de trigo: 480 g
Fermento biológico seco: 10 g

MODO DE PREPARO
Cozinhe a cenoura na água quente até amolecer levemente. Bata no liquidificador a cenoura cozida com o ovo, óleo, açúcar, sal e a água fria até formar uma mistura homogênea. Em uma tigela, misture a farinha de trigo com o fermento e acrescente o líquido batido. Mexa bem e sove a massa até ficar lisa. Deixe crescer por 30 minutos ou até dobrar de volume. Dívida em 15 pedaços, modele os pãezinhos e disponha em assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 25 minutos.

RENDIMENTO DA RECEITA: 20 PORÇÕES

MC LANCHE CASTELLÃO

MERENDEIRA: MARTA DA SILVA
UNIDADE ESCOLAR: CEPI PRESIDENTE CASTELLO BRANCO
COORDENAÇÃO REGIONAL: GOIÂNIA

INGREDIENTES:
Massa do Pãozinho
Farinha de trigo: 1 kg
Açúcar: a gosto
Sal: a gosto
Leite: 500 ml
Ovos: 3 unidades
Cenoura média: 1 unidade
Fermento: 38 g
Margarina: 178 g
Óleo: 70 ml

Recheio:
Peito de frango: 1kg
Tomate: 200 g
Cenoura ralada: 200 g
Alface: 1 pé
Cheiro-verde: a gosto
Requeijão: 200 g

MODO DE PREPARO
Massa:
Misture farinha, açúcar, fermento e sal. Bata no liquidificador o leite morno, cenoura, óleo e margarina e adicione à mistura seca, junto com os ovos. Sove até a massa soltar das mãos. Deixe descansar por 20 minutos. Dívida em pequenas porções, molde os pães e asse em forno preaquecido a 180 °C até dourar.
Recheio:
tempere e cozinhe o frango, desfie e reserve. Misture tomate, cenoura, requeijão e cheiro-verde. Acrescente o frango desfiado. Na montagem, abra os pãezinhos, recheie com a mistura e finalize com a folha de alface fresca.

RENDIMENTO DA RECEITA: 30 PORÇÕES

