



*Receitas da
Alimentação Escolar*



*NRE de Apucarana
2014*

*Chefe do NRE: Maria Onide Ballan Sardinha
Merenda Escolar: Sueli Futerko Santiago & Amélia Mussiato Borgatto*



MANJAR NAPOLITANO

1.

Ingredientes:

Manjar

3 Kg de composto de coco

1 Kg de maisena

10 l de leite integral

Calda

3 Kg de Saborizador de Morango

3 l de água quente

Modo de Preparo:

Ferva o leite em uma panela e adicione o composto previamente batido no liquidificador. Adicione a maisena dissolvida no leite e mexa até o ponto de mingau. Despeje em um refratário e coloque para gelar.

Calda

Misture os ingredientes em uma panela e deixe apurar em ponto de calda. Espere esfriar e cobra o manjar.

Obs.: No manjar pode ser usado outro composto da merenda escolar também como morango, chocolate ou café com leite.

A calda pode ser feita de caramelo (açúcar e água).

*Tereza Frigeri Sanches Rodrigues
C E Prof. Izidoro Luiz Cerávolo*



PEITO DE FRANGO COM LEGUMES

2.

Ingredientes:

2 abobrinhas

2 berinjelas

2 cenouras

2 tomates

1 pimentão vermelho

1 Kg de frango

$\frac{1}{2}$ colher de alho triturado

$\frac{1}{2}$ cebola

5 colheres de óleo

Sal a gosto

Modo de Preparo:

Corte os legumes e o peito de frango em tiras e acrescente a cebola em pedaços, o alho triturado e o óleo. Misture bem e leve ao forno em um refratário. Quando secar a água e começar a fritar está pronto.

Sirva com arroz branco e salada verde.

*Marina Pereira de Souza
C E do Campo Dr. Júlio Junqueira*

3.



PATÊ DE ALMONDEGA ENLATADA

Ingredientes:

CREME

Meio litro de leite
1 l de óleo
Limão
Sal a gosto

TEMPERO

1 cenoura ralada
1 cebola picadinha
Cebolinha a gosto
1 lata de almondega de frango
2 caldos de galinha
2 tomates picados

Modo de Preparo:

Bater no liquidificador o leite, o sal e adicionar o óleo aos poucos até dar uma consistência firme, depois acrescente o limão e o caldo de galinha e reserve.

Numa vasilha separada, coloque a cenoura ralada, a cebola, a cebolinha picada, o tomate e a almondega de frango amassada com um garfo, misture tudo e acrescente finalmente o creme pronto e reservado.

*Marlene Borges da Rocha & Andreia dos Santos de Miranda
C E Pref. Carlos Massaretto*

4.



FEIJÃO MEXICANO

Ingredientes:

3 kg de feijão (merenda pré-cozido)
2 Kg de carne moída
3 colheres de alho
3 colheres de cebola
3 colheres de tempero pronto
pimenta picante vermelha(pouco)
3 a 5 colheres de urucum (colorau)
1 lata de extrato de tomate
óleo
sal
cheiro verde
louro

Modo de Preparo:

Descongele o feijão e a carne. Refogue a carne modo normal(reserve). Em outra panela refogue o alho, a cebola, coloque o urucum e deixe fritar bem.

Acrescente o louro, a pimenta e por último o feijão descongelado. Mexa bem, acrescente água até cobrir o feijão e espere levantar fervura. Deixe cozinhar por 10 a 15 minutos. Mesmo antes de engrossar o caldo, acrescente a carne moída (reservada e refogada). Misture muito bem, aumente a água se necessário, despeje a lata de extrato de tomate, prove o sal. Deixe ferver até engrossar o caldo, mexendo sempre. Ao engrossar o caldo, desligue o fogo. Acrescente muito cheiro verde e sirva com arroz branco.

*Jorgina Gomes de Oliveira
C E do Campo Profª Godomá Bevilacqua de Oliveira*

5.



SALPICÃO DE BATATA DOCE

Ingredientes:

5 Kg de batata doce
2 Kg de filé de peito de frango (cozido e desfiado)
3 latas de milho verde
2 latas de ervilha
1 Kg de granola
cheiro verde

Maionese de Leite:

$\frac{1}{2}$ litro de leite
Limão ou vinagre
óleo

Modo de Preparo:

Cozinhe a batata-doce descascada com tempero ou caldo de galinha, amasse e misture com os outros ingredientes e com a maionese, coloque em um refratário e espalhe batata palha por cima.

Maionese:

Bata no liquidificador o leite, uma pitada de sal, umas gotas de limão ou vinagre e vá acrescentando o óleo até dar consistência

Batata palha:

05 batatas grandes
Corte a batata bem fina e frite deixando bem sequinha, triture fazendo uma batata palha.
Sirva com arroz branco.
Rendimento: 100 porções.

*Elena Litwinczuk
C E Emílio de Menezes*

6.



PAVÊ DE COCO COM GRANOLA

Ingredientes:

Para o creme:

2 xícaras de composto lácteo de coco
2 xícaras de leite em pó instantâneo
4 colheres de amido de milho
1 litro de água

Para a cobertura:

1 $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar
 $\frac{1}{2}$ copo de água
 $\frac{1}{2}$ pacote de granola

Para umedecer os biscoitos:

1 copo de leite
3 colheres de sabor de coco
 $\frac{1}{2}$ pacote de biscoito de maisena

Modo de Preparo:

Creme: Misture em uma panela o composto de coco com o leite em pó e dissolva em 1 litro de água, deixe ferver, depois acrescente o amido de milho dissolvido em um copo de água e mexa até engrossar.

Cobertura: Faça um caramelo e reserve. Misture o leite com o composto de coco e umedeça $\frac{1}{2}$ pacote dos biscoitos de maisena.

Montagem: Em um refratário monte o pavê da seguinte forma: uma camada de biscoito umedecido, uma camada de creme, (reserve um pouco para a segunda camada), outra camada de biscoito umedecido e a segunda camada de creme, em seguida decore com a granola e finalize com a calda de caramelo.

*Eunice Maria da Conceição Silva & Emanuelle Pereira Lima
C E do Campo Alvorada da Infância*



NHOQUE DE BATATA

Ingredientes:

MASSA:

1 pc de mistura p/ preparo de purê
4 ovos
1 pitada de sal
trigo para dar o ponto

MOLHO:

2 colheres de alho triturado
2 colheres de cebola em flocos
1 pacote de filé de coxa/sobrecoxa de frango
1 lata de molho de tomate 850g
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Massa: Hidrate a mistura de preparo do purê deixando a massa bem consistente, espere esfriar um pouco e coloque os ovos e o sal, depois de incorporado esses ingredientes na massa vá colocando o trigo até dar o ponto de enrolar. Divida a massa em porções de 1,5cm de diâmetro, sobre uma superfície enfarinhada.

Corte nhoques de 2cm de comprimento e vá arrumando-os sobre bandejas forradas com guardanapos também polvilhadas com farinha.

Cozinhe os nhoques aos punhados numa panela com bastante água e sal. Quando subirem à superfície, retire-os com uma escumadeira e escorra bem.

Molho: Frite o alho triturado e cebola em flocos e a carne de frango, coloque molho pronto de tomate e deixe apurar.

*Maria Carmem da Silva & Graça Martins Ramos
C Agrícola E Manoel Ribas*



BOLO DE CAFÉ SOLÚVEL

Ingredientes:

4 colheres (sopa) de café solúvel
4 xícaras(chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de açúcar cristal
500 ml de leite
1 copo americano de óleo de soja
2 colheres (sopa) de fermento químico

COBERTURA:

1 xícara (chá) de água quente
1 xícara (chá) de açúcar
3 xícaras (chá) de leite em pó
3 colheres (sopa) achocolatado em pó
1 colher (sopa) de café solúvel

Modo de Preparo:

Bata no liquidificador o açúcar e o óleo até formar um creme. Acrescente o restante dos ingredientes e bata novamente até formar uma massa homogênea. Leve ao forno preaquecido para assar por aproximadamente 40 minutos.

Cobertura: Colocar no liquidificador a água quente, o açúcar, o achocolatado e o café e bata. Acrescente o leite em pó e volte a bater por mais 5 minutos.

*Marlene Pipino & Maria Aparecida de Oliveira
E Joana Carreira Portelinha*

9.



PAVÊ COM CREME DE AVEIA

Ingredientes:

- 1 litro de água
- 3 xícaras de leite em pó sabor morango
- 1 xícara e meia de aveia
- 8 pacotes de cookies aveia em mel
- 1 copo de leite com mel
- 3 gemas
- 5 colheres de mel

Modo de Preparo:

Levar ao fogo a água o leite em pó sabor morango, as gemas e a aveia, engrossar até ponto de mingau e reserve. Misture o leite com o mel e umedeça as bolachas e faça camadas intercalando-as com o creme de aveia. Termine com o creme e leve para gelar.

*Viviane Aparecida Moraes dos Santos
Mário Cividini - Ed. Infantil e E F na Mod. Ed. Especial*

10.



DOCE DE LEITE COM GRANOLA

Ingredientes:

- 3 litros de leite
- 6 copos de açúcar
- 250 g de granola

Modo de Preparo:

Colocar o leite para ferver com o açúcar e deixar cozinhar até engrossar. Tirar do fogo e colocar a granola. Mexer bem, para que a granola se misture ao doce de leite. Volte ao fogo e continue mexendo, sem parar, até dar o ponto de corte. Colocar em forma untada com margarina, deixar esfriar e cortar os pedaços.

Bom Apetite!

*Silvane Aparecida Vieira
E.E.do Campo Humberto de Alencar Castelo Branco - E.F.*



SOPA NUTRITIVA DE LEGUMES

Ingredientes:

Cenoura	Óleo
Batata doce	Folha de louro
Repolho	Macarrão parafuso vegetais
Tomate	Sal
Carne bovina em tiras	Molho de tomate
Cebola desidratada	Cebolinha
Milho verde em conserva	Salsinha
Ervilha em conserva	Pão caseiro
Alho triturado	

Modo de Preparo:

Em uma panela de pressão, coloque o óleo, alho deixe dourar, acrescente os tomates picados bem finos, acrescente o louro e a carne ainda congelada, deixe tudo fritar por alguns minutos e coloque água até cobrir os ingredientes, deixe cozinhar por 20 minutos após pegar pressão, em seguida desligue o fogo e deixe soltar a pressão. Em uma panela grande, coloque tudo que estava na panela de pressão, acrescente os demais ingredientes e deixe cozinhar por uns 30 minutos ou o tempo suficiente para cozer os alimentos.

Sirva com pão caseiro fatiado. "Fácil e rápido de fazer, só basta ter criatividade e amar o que você está fazendo, assim a comida se torna ainda mais saborosa e sustenta quem vai se alimentar."

*Cleusa Cristina De Oliveira Martins
CEEBJA - CECÍLIA MEIRELES*



BOLO DE PUDIM DE AVEIA

Ingredientes:

Bolo:

3 ovos (clara em neve)
1 xícara (chá) de açúcar refinado
1 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de aveia triturada
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de leite
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) bebida láctea de cacau
3 colheres (sopa) de óleo
1 colher (sopa) de fermento em pó

Pudim:

4 ovos
1 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) bebida láctea de coco
1 $\frac{1}{2}$ (chá) de leite
1 colher (sopa) de aveia

Modo de Preparo:

Bata o açúcar, as gemas e o óleo até formar um creme. Adicione em seguida o restante dos ingredientes por último as claras em neve e o fermento em pó. Misture bem e despeje na forma de pudim já caramelizada.

Pudim:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e despeje levemente sobre a massa do bolo. Asse em banho maria sem tampar por meia hora e meia. Desenforme frio.

*Carmem Lucia Benedito
C E Marquês de Caravelas*

PAVÊ COLORIDO DE BOLACHA DE MAISENA



Ingredientes:

2 litros de leite
6 colheres (sopa) de composto de coco
6 colheres (sopa) de composto de morango
2 pacotes de bolacha de maisena
3 colheres (sopa) de amido de milho

Açúcar a gosto

10 barrinhas de cereal de amendoim c/ guaraná e cobertura sabor chocolate (raladas)

Modo de Preparo:

Numa panela coloque 1(um) litro de leite e dissolva o composto de morango e a maisena, leve ao fogo, coloque o açúcar a gosto e vá mexendo até engrossar. Em outra panela repetir o processo com o composto de coco. Depois em um refratário vai fazendo camadas.

1ª camada: bolacha umedecida no leite

2ª camada: creme de coco

3ª camada: bolacha umedecida no leite

4ª camada: creme de morango

Assim sucessivamente até acabar os cremes.

COBERTURA: Ralar ou picar barrinhas de cereais e salpique em cima do pavê. Leve para gelar de um dia para o outro.

*Zilda Pinetti & Márcia Lobato
C E Profª Nadir Mendes Montanha*



SALADA DE BATATA DOCE

Ingredientes:

5 kg de batata-doce
Sal
Alho
Vinagre
Azeite
Cebolinha
Salsinha
Cebola Desidratada

Modo de Preparo:

Lavar bem as batatas e coloque e numa panela para cozinhar com casca. Depois de cozidas, deixe esfriar, descasque e corte em cubos, leve ao freezer para gelar. Em uma outra panela coloque o azeite para esquentar bem e jogar por cima das batatas cozidas e frias. Em seguida, prepare um vinagrete com cebola desidratada, cebolinha, salsinha e sal a gosto, misture bem e sirva.

*Maria de Lourdes Mendonça
C E Profª Regina Célia Alves dos Santos Domit*

15.



COCADINHA DE COMPOSTO SABOR DE COCO

Ingredientes:

4 xícaras de composto sabor de coco
2 xícaras de açúcar
2 xícaras de água
1 pacote de coco ralado
2 colheres rasas de margarina

Modo de Preparo:

Misture o composto de coco, o açúcar e a água até diluir bem. Leve ao fogo brando, por mais ou menos 35 a 40 minutos até mudar de cor. Retire do fogo e acrescente duas colheres de margarina e o coco ralado até soltar da panela. Unte uma forma com margarina, distribua a massa de forma homogênea, depois de frio, corte em quadrados.

*Maria Lucia Ramos
C E Padre José de Anchieta- Apucarana*

16.



PAVÊ DE BOLACHA COM AVEIA

Ingredientes:

1 xícara de chá de aveia (batida no liquidificador)
3 xícaras de chá de composto lácteo de coco
Biscoito de maisena
Açúcar
Canela ou coco para polvilhar

Modo de Preparo:

Bata a aveia no liquidificador. Prepare o composto lácteo de coco como pede na instrução da receita e meça 3 xícaras. Leve ao fogo até cozinhar a aveia. Umedeça as bolachas no composto lácteo de coco.

Montagem do Pavê:

Uma camada de bolacha e outra de creme e por último polvilhar com o açúcar, coco ou canela.

*Claudete Tavares/Emy Brandão/M^a Aparecida de Almeida & Suellen Caruzo
C E Padre Ângelo Casagrande*



MANJAR DE AVEIA COM CALDA DE MORANGO

Ingredientes:

CREME:

1 litro de leite
15 colheres de sopa de aveia
3 colheres de sopa de açúcar
3 colheres de sopa de composto de coco

CALDA:

500 g de morango
Açúcar suficiente para formar a calda

Modo de Preparo:

CREME: Leve ao fogo todos os ingredientes até engrossar. Deixe esfriar em temperatura ambiente.

CALDA: Leve ao fogo o açúcar e o morango até ficar em ponto de geleia.

Deixe esfriar. O creme deve ser servido frio com calda por cima.



PATÊ DE FRANGO COM CREME DE ALHO E BISCOITO DE ÁGUA E SAL

Ingredientes:

1 kg de peito de frango desfiado
3 cenouras raladas
Salsinha e cebolinha a gosto
 $\frac{1}{2}$ pacote de biscoito de água e sal cream cracker
1 colher de alho triturado
 $\frac{1}{2}$ copo de leite
Óleo e sal a gosto

Modo de Preparo:

Creme de alho: bata no liquidificador 1 colher de alho triturado, $\frac{1}{2}$ copo de leite e o sal, vá colocando o óleo aos poucos até virar um creme. Para o patê, misture o creme de alho com o peito de frango desfiado, as cenouras raladas, salsinha, cebolinha e a bolacha triturada. Sirva com pão ou bolacha salgada.



PAVÊ DE CHOCOLATE E CREME BRANCO
(8 FORMAS DE ALUMÍNIO GRANDE - 200 PORÇÕES)

Ingredientes:

15 pacotinhos de biscoito Castanha do Pará, triturados no liquidificador
09 pacotes de biscoito de maisena
Deverão ser molhados no leite na hora de montar

CREME DE CHOCOLATE

12 l de leite integral
1 pc achocolatado (2Kg)
700gr de amido de milho

Bater todos os ingredientes no liquidificador, leve ao fogo, deixe ferver por 2 min

CREME BRANCO

10 l de leite integral
500gr. De Aveia
400g. De amido de milho
1 pct. Composto com flocos de coco (2kg)

Bater todos os ingredientes no liquidificador e leve ao fogo por 2 minutos

MONTAGEM:

1ª Creme de Chocolate
2ª Biscoito
3ª Creme branco
4ª Biscoito
5ª Creme de Chocolate
6ª Farofinha de biscoito do Pará

Levar para gelar de um dia para o outro.

Obs.: Havendo morangos, poderão ser picados e colocados na camada do meio

Sidineia Schmeregá
E E Prof. Francisco Antonio de Sousa



RECEITA DE FAROFA DE GRANOLA

Para 30 pessoas .+ ou -

Ingredientes:

3 latas de Carne Suína
1 lata de óleo
12 Tomates
1 lata de Ervilha
1 lata de Milho
2 pc de Granola
1 Maço de Couve
1cabeça de Repolho
Cebola em flocos a gosto
Alho a Gosto
Cebolinha e Salsinha a Gosto
Farinha de Milho até dar ponto

Modo de Preparo:

Frite o alho, o tomate e a carne suína.

Depois acrescente o repolho, couve, cebola granulada ,milho, ervilha, cheiro verde e a granola. Por último a farinha de milho , até dar ponto de virado.

Daiane Cristina Rodrigues
C E Érico Veríssimo



CUSCUZ DE ABOBRINHA

Ingredientes:

3 kg de abobrinha ralada
1 kg de farinha de milho
3 dentes de alho picado
1 xícara de cebola desidratada
Sal a gosto
Tomate para decorar
1 xícara de cheiro verde

Modo de Preparo:

Refogue a abobrinha ralada com óleo, alho, cebola desidratada e o sal.

Desligue o fogo e acrescente a farinha de milho e o cheiro verde, mexa bem e arrume nas assadeiras. Decore com rodela de tomate.

Rendimento 30 porções

