



ESTADO DE SANTA CATARINA
Secretaria de Estado da Educação
Diretoria de Apoio ao Estudante/Diretoria de Apoio aos Municípios
Gerência de Alimentação Escolar/ Programa Estadual de Alimentação Escolar
Rua Antônio Luz, 111 – Centro – Fpolis/SC – Fone: 3221-6208.



RECEITAS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Florianópolis, 2013



INTRODUÇÃO

Esse livro de receitas tem como objetivo padronizar algumas preparações, como também possibilitar o esclarecimento de possíveis dúvidas que poderão surgir no decorrer do ano.

Não existe a obrigação de fazer as receitas como descritas nesse livro, porém, dosar a quantidade de óleo e sal é muito importante para saúde do escolar. Nesse livro estão descritas algumas medidas que poderão auxiliar nessa atividade. Também a forma de fazer uso de tempero verde, alho, sal, cebola, além de outros ingredientes que possam ser utilizados na preparação.

SOBRE O LIVRO DE RECEITAS

Esse livro está dividido da seguinte forma:

PROTEÍNAS – Contém as receitas com os principais ingredientes: carne (suína, bovina, frango e pescado), leites e queijos.

CARBOIDRATOS – Contém as receitas com os principais ingredientes: pães, macarrão, arroz, aipim, batata e bolos, entre outros.

HORTALIÇAS – Contém a receita de abobrinha.

FRUTAS – Esse grupo engloba preparações com as frutas, tais como, chás, vitaminas, sucos.

LEGUMINOSAS – Contém receita do feijão, a forma convencional.



Conteúdo

GRUPO PROTEÍNA	5
BEBIDA LÁCTEA (café com leite)	5
CARNE BOVINA ACEBOLADA (bife)	6
CARNE DE PANELA.....	6
CARNE DE PANELA COM PIMENTÃO.....	7
CARNE MOÍDA ENSOPADA.....	7
CARNE MOÍDA ENSOPADA COM PIMENTÃO	8
CARNE BOVINA ACEBOLADA	8
FRANGO ENSOPADO	9
PEIXE AO MOLHO DE CAMARÃO.....	10
PEIXE CAÇÃO REFOGADO COM TOMATE E CEBOLA	11
GRUPO DOS CARBOIDRATOS	12
AIPIM.....	12
ARROZ INTEGRAL.....	13
CARRETEIRO	13
FAROFA DE CENOURA	14
GUIMIS (batata com couve)	14
MACARRÃO COM MOLHO VERMELHO	15
MACARRÃO INTEGRAL COM FRANGO	15
MACARRÃO PENNE	16
POLENTA.....	16
POLENTA COM TEMPERO VERDE.....	17
RISOTO DE FRANGO	17
SANDUICHE NATURAL COM CARNE	18



ESTADO DE SANTA CATARINA
Secretaria de Estado da Educação
Diretoria de Apoio ao Estudante/Diretoria de Apoio aos Municípios
Gerência de Alimentação Escolar/ Programa Estadual de Alimentação Escolar
Rua Antônio Luz, 111 – Centro – Fpolis/SC – Fone: 3221-6208.



SANDUICHE NATURAL	19
BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA.....	19
BOLO DE CHOCOLATE	20
GRUPO DAS HORTALIÇAS	21
ABOBRNHA REFOGADA.....	21
GRUPO DAS FRUTAS.....	22
CHÁ DE ABACAXI	22
SUCO DE ABACAXI	22
VITAMINA DE FRUTAS	23
GRUPO DAS HORTALIÇAS.....	23
FEIJÃO PRETO	24



GRUPO PROTEÍNA



BEBIDA LÁCTEA (café com leite)

Ingredientes:

- Mistura para café com leite – 2 kg
- Água – 20 L

Modo de preparo

Misturar água e o pó para preparo de bebida láctea, até que fique com consistência homogenia.



RENDIMENTO: 100 canecas



CARNE BOVINA ACEBOLADA (bife)

Ingredientes:

- Carne bovina - 4 kg
- Cebola (12 unidades) - 690g
- Óleo (1/2 copo) – 100 ml
- Alho – 45g
- Sal (1/2 colher) – 50 g
- Água (quantidade necessária)



Modo de preparo

Higienizar a cebola e retirar as partes que não serão utilizadas, cortar em rodelas e reservar.

Temperar a carne com alho e sal, e frigar no óleo, e acrescentar água aos poucos.

RENDIMENTO: 46 porções de 01 bife médio.

CARNE DE PANELA

Ingredientes:

- Carne (patinho em cubos) – 25 kg
- Tomate (18 unidades pequenas) – 1,5 kg
- Cebola (06 unidades grandes) – 1,1 kg
- Sal (02 copinhos de café) – 85g
- Óleo (01 e ½ copo) – 300 ml
- Salsinha (01 maço grande) – 100g
-

Modo de preparo:

Descongelar a carne. Colocar a carne no óleo, frigar, adicionar água e sal, depois à cebola e o tomate.

Deixar cozinhar, adicionar salsinha e servir.

RENDIMENTO: 235 porções de 01 colher.



CARNE DE PANELA COM PIMENTÃO

Ingredientes:

- Carne (paleta) – 6 kg
- Alho (03 cabeças) – 195g
- Cebola (04 unidades) – 558g
- Salsinha (01 maço pequeno) – 50g
- Cebolinha (01 maço) – 150g
- Sal (01 copinho de café) – 40g
- Batata (20 unidades) – 2 kg
- Pimentão (03 unidades grandes) – 591g
- Tomate (04 unidades) – 668g
- Óleo de soja (1/2 copo) – 100 ml
- Massa de tomate – 600g

Modo de preparo:

Temperar a carne com alho e sal. Colocar a carne na panela de pressão por 15 minutos com 02 copos com água, retirar da panela de pressão e colocar em outra panela com cebola, salsinha, pimentão, adicionar mais água até o completo cozimento.

RENDIMENTO: 60 porções de 01 colher.

CARNE MOÍDA ENSOPADA

Ingredientes:

- Carne – 18 kg
- Sal (02 copinhos de café) – 40 g
- Óleo (1/2 copo) – 100 ml
- Alho (02 colheres grandes) – 98g
- Tomate (41 unidades) – 3,2 kg
- Cebola (12 unidades) – 495 g
- Tempero verde (02 maços) – 200g
- Extrato de tomate – 250g



Modo de preparo:

Descongelar a carne, adicionar água e sal, deixar cozinhar, acrescentar tomate, cebola, tempero verde e extrato de tomate.



RENDIMENTO: 200 PORÇÕES DE 01 colher cheia.

CARNE MOÍDA ENSOPADA COM PIMENTÃO

Ingredientes:

- Carne – 5 kg
- Cebola (10 unidades) – 1,4 kg
- Sal (01 copinho de café) – 40 g
- Tomate (10 unidades) – 2,2 kg
- Pimentão (04 unidades) – 255g
- Milho (04 latas) – 640g
- Ervilha (04 latas) – 800g
- Massa de tomate (01 lata) - 880g
- Óleo de soja (02 colheres) – 80 ml

Modo de preparo:

Higienizar o tomate, cebola e pimentão, retirar as partes que não serão utilizadas. Cortar em cubos. Frigir a cebola e o tomate, adicionar a carne e o sal. Depois acrescentar o pimentão, milho, ervilha e a massa de tomate.

RENDIMENTO: 50 PORÇÕES DE 01 colher grande.

CARNE BOVINA ACEBOLADA

Ingredientes:

- Carne suína – 15 kg
- Óleo (01 copo) – 200 ml
- Sal (01 copinho de café) – 50g
- Cebola (01 unidade grande) – 725g
- Alho – 200g
- Salsinha – 100g
- Cebolinha – 100g
- Tomate – 1 kg



Modo de preparo:

Fritar a carne, depois acrescentar a cebola, tempero verde (salsinha e cebolinha), adicionar tomate e sal.

RENDIMENTO: 92 PORÇÕES DE 01 e ½ colher de sopa.



FRANGO ENSOPADO

Ingredientes:

- Frango sobrecoxa – 20 kg
- Sal (01 copinho de café) – 45g
- Cebola (05 unidade média) – 520g
- Tomate (43 unidades pequenas) - 4,3 kg
- Alho – 71g
- Salsinha – 100g
- Cebolinha – 100g
- Extrato de tomate (05 embalagens de 350g) – 1,750 g

Modo de preparo:

Descongelar o frango, e deixar cozinhar. Acrescentar o sal. Higienizar o tomate a cebola e adicionar o frango, deixar cozinhar e servir.

RENDIMENTO: 149 PORÇÕES de 01 colher grande.

FRANGO AO MOLHO DE LARANJA

Ingredientes:

- Frango sobrecoxa – 15 kg
- Alho (04 cabeças) – 263g
- Orégano (03 colheres de sopa) – 1g
- Sal (01 copinho de café) – 35g
- Vinagre (01 copo pequeno) – 180 ml
- Suco de laranja (06 unidades) – 900g
- Cebola (05 unidades) – 697g
- Tomate (07 unidades) – 1 kg
- Molho de tomate – 500g

Modo de preparo:

Fazer os cortes necessários do frango, adicionar os temperos (alho, orégano, sal, vinagre e cebola), após adicionar o suco da laranja. Colocar o frango na forma e cobrir com molho de tomate e rodela de tomate. Colocar para assar.

RENDIMENTO: 180 PORÇÕES DE 01 pedaço médio.



OMELETE COM QUEIJO

Ingredientes:

- Ovos (60 unidades) – 2 kg
- Queijo mussarela – 500g
- Tempero verde – 1,5 kg
- Óleo (01 e ½ copo) – 300 ml
- Sal (02 colheres de sobremesa) – 20 g
-



Modo de preparo:

Com o óleo quente acrescentar os ovos, tempero verde e o sal. Misture e deixe até ficar cozido.

RENDIMENTO: 26 PORÇÕES de 01 colher.

PEIXE AO MOLHO DE CAMARÃO

Ingredientes:

- Peixe – 3 kg
- Camarão – 2 kg
- Extrato de tomate – 700 g
- Sal (01 copinho de café) – 55 g
- Tomate (15 unidades) – 2 kg
- Cebola (05 unidades) – 1 kg
- Pimentão (05 unidades) – 3,5 kg
- Manjericão – 260 g
- Tempero verde – 300g

Modo de preparo:

Cozinhar o camarão e reservar. Ensopar o peixe com extrato de tomate, sal, tomate, cebola, pimentão, manjericão e tempero verde. Misturar o camarão com o peixe.

RENDIMENTO: 40 PORÇÕES DE 01 concha.



PEIXE CAÇÃO REFOGADO COM TOMATE E CEBOLA

Ingredientes:

- Peixe cação – 18 kg
- Cebola (30 unidades) – 1,3 kg
- Tomate (06 unidades) – 554g
- Extrato de tomate – 700g
- Óleo (04 colheres) – 60 ml
- Sal (01 copinho de café) – 40g

Modo de preparo:

Higienizar a cebola e o tomate, retirar as partes que não serão utilizadas, cortar em cubos, frigar, acrescentar o extrato de tomate, o peixe e cozinhar.

RENDIMENTO: 26 PORÇÕES de 01 colher grande.



GRUPO DOS CARBOIDRATOS

AIPIM

Ingredientes:

- Aipim – 9,76 kg
- Água – 11L
- Sal (01 colher) – 25g



Modo de preparo:

Higienizar e descascar o aipim, cozinhar com água e adicionar o sal.

RENDIMENTO: 85 PORÇÕES DE 01 colher grande.



ARROZ INTEGRAL

Ingredientes:

- Arroz integral – 2 kg
- Água – 8 L
- Sal (01 colher de sobremesa) – 10g
- Óleo (01 colher de sopa) – 10 ml



Modo de preparo:

Frigir o arroz, colocar água, sal e deixar cozinhar.

RENDIMENTO: 82 PORÇÕES de 01 colher de servir.

CARRETEIRO

Ingredientes para preparo da carne:

- Carne – 5 kg
- Água – 3 L
- Tomate – 1 kg
- Cebola – 1 kg
- Cenoura (02 unidades) - 105 g
- Alho (03 cabeças) – 197g
- Salsinha – 250g
- Cebolinha – 250g
- Sal (01 colher grande) – 45g
- Tempero pronto (alho, pimenta e sal) – 150 g
- Óleo (01 colher de sopa) – 10 ml

Ingredientes para preparo do arroz:

- Arroz parboilizado polido – 3 kg
- Água – 7 L
- Sal (02 colheres de sobremesa) – 20g

MODO DE PREPARO:

CARNE: frigir os temperos e acrescentar a carne, adicionar a água e deixar cozinhar.

ARROZ: Frigir o arroz, colocar a água, o sal e deixar cozinhar.

CARRETEIRO: misturar o arroz com a carne. Servir.

RENDIMENTO: 163 PORÇÕES DE 01 colher grande



FAROFA DE CENOURA

Ingredientes:

- Farinha de mandioca – 2 kg
- Ovos (02 unidades) - 75g
- Cenoura – 1,5 kg
- Cebola – 150g
- Sal (1 colher de sobremesa) – 10g
- Óleo – 900 ml
- Tempero verde – 100g



MODO DE PREPARO:

Frigir a cebola e o alho, acrescentar os ovos e a cenoura ralada e por último acrescentar a farinha e o sal.

RENDIMENTO: 41 PORÇÕES DE 03 colheres pequenas

GUIMIS (batata com couve)

INGREDIENTES:

- Batata (80 unidades) – 8,8 kg
- Couve mineira – 460 g
- Sal (01 colher) – 20 g
- Óleo (02 colheres) 10 ml



MODO DE PREPARO:

Higienizar e descascar as batatas, cozinhar e adicionar sal. Higienizar a couve, cortar em tiras finas e refogar.

Amassar as batatas e misturar com a couve. Servir.

RENDIMENTO: 67 PORÇÕES DE 01 colher grande.



MACARRÃO COM MOLHO VERMELHO

INGREDIENTES PARA MACARRÃO:

- Macarrão – 2 kg
- Água – 8 L
- Óleo (01 colher de sobremesa) – 10 ml

INGREDIENTES PARA O MOLHO VERMELHO:

- Extrato de tomate – 350 g
- Cebola – 15 g
- Alho – 5 g
- Sal (1/2 colher de sobremesa) – 5 g
- Óleo (01 colher de sopa) – 10 ml
- Água – 500 ml

MODE DE PREPARO:

Ferver a água, colocar o óleo e acrescentar o macarrão. Deixar cozinhar, escorrer e reservar. Em uma frigideira colocar o óleo, a cebola, o sal e o alho, deixar frigar e adicionar o extrato e a água. Adicionar ao macarrão.

RENDIMENTO: 28 PORÇÕES DE 02 colheres



MACARRÃO INTEGRAL COM FRANGO

INGREDIENTES:

- Macarrão integral – 4 kg
- Frango – 4,6 kg
- Tempero verde – 100g
- Tempero pronto (alho e sal) – 02 colheres – 70 g
- Cebola (10 unidade pequenas) – 400g
- Pimentão (01 unidade) – 80g
- Tomate (04 unidades) – 500g
- Sal (04 colheres) – 55g
- Óleo (01 copo) – 200 ml

MODO DE PREPARO:

Cozinhar de forma convencional o macarrão. Higienizar e cortar os temperos (tempero verde, cebola, pimentão e tomate). Frigar os temperos, adicionar o tempero pronto e o sal e acrescentar o frango.

RENDIMENTO: 87 PORÇÕES de 02 colheres.



MACARRÃO PENNE

INGREDIENTES:

- Macarrão tipo penne – 5 kg
- Água – 11 L
- Sal (02 colheres de sobremesa) -20 g
- Óleo (01 colher de sopa)– 10 ml

MODO DE PREPARO:

Ferver a água, colocar o óleo, acrescentar o sal e o macarrão, deixar cozinhar.

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES DE 10 colheres.

POLENTA

INGREDIENTES:

- Farinha de milho – 2 kg
- Manteiga – 200 g
- Sal (1/2 copinho de café) – 20g
- Açúcar (1/2 copinho de café) – 20g

MODO DE PREPARO:

Colocar a água, o sal e o açúcar na panela. Quando a água estiver morna adicionar a manteiga e aos poucos acrescentar a farinha de milho (misturando). Quando estiver borbulhando com fervura está pronta.

RENDIMENTO: 20 PORÇÕES DE 01 concha grande cheia.



POLENTA COM TEMPERO VERDE

INGREDIENTES:

- Farinha de milho – 2 kg
- Água – 4 L
- Salsinha (01 colher) – 15 g
- Cebola (03 colheres) – 45g
- Tomate (03 colheres) – 50g
- Alho (1/2 colher) – 25 g
- Óleo (02 colheres) – 8 ml



MODO DE PREPARO:

Frigir os temperos e acrescentar a água (3 litros) e reservar. Liquidificar a farinha de milho com 1 litro de água e misturar aos temperos e a água reservados. Mexer e servir.

RENDIMENTO: 30 PORÇÕES DE 01 concha grande

RISOTO DE FRANGO

INGREDIENTES PARA FRANGO DESFIADO:

- Frango – 2 kg
- Água – 3L
- Extrato de tomate – 700 g
- Ervilha – 800 g
- Tomate – 2,1 kg
- Cebola – 380 g
- Alho – 55 g
- Salsinha – 55 g
- Sal (02 colheres de sopa)– 30 g

INGREDIENTES PARA ARROZ:

- Arroz porboilizado - 3 kg
- Água -7 L
- Sal (01 e ½ colher) – 20g
- Óleo (01 colher) - 10 ml





INGREDIENTES PARA MONTAGEM DA PREPARAÇÃO:

- Água (05 xícaras) -750 ml
- Sal (01 colher de sobremesa) – 10g

MODO DE PREPARO:

Cozinhar o frango, depois desfiar. Em outra panela cozinhar o arroz. Frigir a cebola, o tomate e o alho. Depois acrescentar a ervilha, a salsinha e o frango desfiado. Misturar e colocar sal. Depois misturar com extrato de tomate, a água e acrescentar o arroz, misturar bem e servir.

RENDIMENTO: 87 PORÇÕES DE 01 colher grande.

SANDUICHE NATURAL COM CARNE

INGREDIENTES*:

- Carne – 3 kg
- Tomate (07 unidades) – 1 kg
- Cebola (03 unidades) – 662g
- Sal (01 colher) – 30g
- Óleo (01 colher de sopa) – 10 ml
- Alho (02 colheres) – 20g
- Salsinha (02 maços pequenos) – 78g
- Extrato de tomate – 350g
- Milho – 300g
- Ervilha – 300g
- Cenoura (06 unidades) – 635g
- Alface (02 e ½ pés) – 510g



*Quantidade de ingredientes para 150 porções.

MODO DE PREPARO:

Higienizar os vegetais (cebola, tomate, alface, salsinha e cenoura). Frigir a cebola, o tomate, o alho e o tempero verde. Acrescentar a carne, o sal e a água, depois colocar o extrato de tomate, o milho e a ervilha (quando necessário adicionar mais água). Deixar cozinhar. Ralar a cenoura e cortar a alface. Montar o sanduiche com pão, carne, alface e cenoura.



SANDUICHE NATURAL

INGREDIENTES*:

- Pão de fatia integral (02 fatias) – 45g
- Tomate (02 fatias finas) – 15 g
- Alface (01 folha) – 7 g
- Queijo (01 fatia) – 20g

MODO DE PREPARO:

Higienizar a alface e o tomate e coloca-los com o queijo sobre as fatia de pão.

*Quantidade de ingredientes para uma porção.

BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA

INGREDIENTES DA MASSA:

- Farinha de trigo (03 canecas) - 800g
- Ovos – 03 unidades
- Manteiga – 100g
- Leite em pó (01 e ½ colher) – 200g
- Fermento em pó (01 e ½ colher) – 30g
- Açúcar (01 caneca) – 200g
- Achocolatado (02 canecas) – 180g

INGREDIENTES DA COBERTURA:

- Pó para mistura de creme de brigadeiro – 80g
- Água – 100 ml

MODO DE PREPARO:

Misturar os ingredientes até que fique uma massa homogênea. Untar a forma e colocar para assar.

RENDIMENTO: 60 fatias



BOLO DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- Farinha de trigo – 02 kg
- Achocolatado – 01 kg
- Fermento – 50g
- Ovos – 12 unidades
- Açúcar (03 pratos cheios) – 855g
- Óleo – 450 ml



MODO DE PREPARO:

Misturar os ingredientes líquidos, depois acrescentar os sólidos. Untar a forma e colocar no forno.

RENDIMENTO: 60 fatias

Cuca

Ingredientes massa:

- Ovos – 09 unidades
- Açúcar (03 e ½ copos) – 500g
- Manteiga – 200g
- Leite – 260 ml
- Leite em pó integral
- Fermento
- Farinha de trigo

Ingredientes farofa:

- Açúcar (02 xícaras) – 300g
- Farinha de trigo – 250g
- Óleo (01 xícara) – 180 ml
- Canela (02 colheres grandes) – 100g

Modo de preparo:

Misturar os ovos, açúcar e margarina e bater (mão), adicionar leite, trigo e fermento, untar a forma despejar a massa. FAROFA: Misturar óleo, açúcar, trigo e canela. Colocar sob a massa e assar.

RENDIMENTO: 87 fatias



GRUPO DAS HORTALIÇAS



ABOBRNHA REFOGADA

INGREDIENTES:

- Abobrinha (05 unidades) - 2,3 kg
- Alho – 55g
- Óleo (1/2 copo) – 100 ml
- Cebola – 30 g
- Salsinha – 100g
- Água (02 copos) – 400 ml



MODO DE PREPARO:

Higienizar e cortar a abobrinha em rodelas, frigir o alho, a cebola e a salsinha, adicionar a abobrinha, e acrescentar a água.

RENDIMENTO: 21 PORÇÕES de 01 colher grande cheia



GRUPO DAS FRUTAS



CHÁ DE ABACAXI

INGREDIENTES:

- Abacaxi (01 unidade) – 1,2 kg
- Água – 8L
- Açúcar orgânico (02 copos pequenos) – 250g
- Cravo – 50 unidades

MODO DE PREPARO:

Higienizar o abacaxi corta-lo em pedaços pequenos colocar na panela junto à água e cozinhar. Quando começar a ferver adicionar 02 copos com açúcar. Acrescentar o cravo. Após 30 minutos adicionar mais 01 copo com açúcar.

RENDIMENTO: 31 canecas de 160 ml

SUCO DE ABACAXI

INGREDIENTES:

- Abacaxi (08 unidades) – 8,1 kg
- Açúcar orgânico – 0,5 kg
- Água – 15 litros

MODO DE PREPARO:

Higienizar o abacaxi corta-lo em pedaços pequenos colocar no liquidificador com a água e começar a bater.

RENDIMENTO: 80 CANECAS DE 200 ml



VITAMINA DE FRUTAS

INGREDIENTES:

- Banana (04 pencas) – 3,75 kg
- Mamão formosa (01 unidade) – 940g
- Maçã (18 unidades) – 2,34 kg
- Leite em pó (02 pacotes) – 800g

MODO DE PREPARO:

Higienizar e descascar as frutas, colocar no liquidificador. Preparar o leite e misturar com as frutas.

RENDIMENTO: 32 CANECAS DE 160 ml



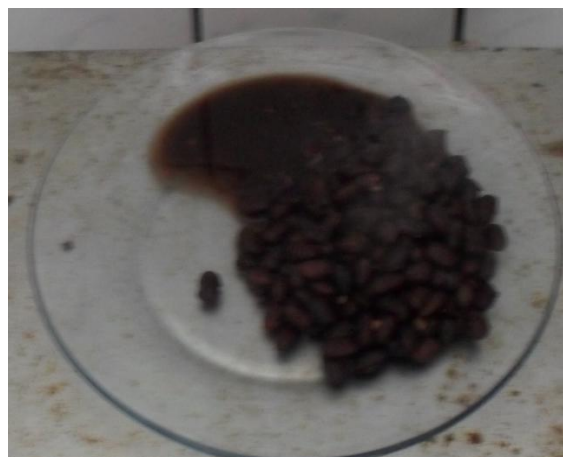
GRUPO DAS LEGUMINOSAS



FEIJÃO PRETO

INGREDIENTES:

- Feijão – 2 kg
- Cebola (02 unidades) – 442 g
- Alho – 20g
- Sal (02 colheres de sobremesa) – 20g
- Água – 5l



MODO DE PREPARO:

Escolher o feijão. Deixar de molho na água em temperatura ambiente durante 10 horas. Antes do cozimento retirar toda a água do molho. Cozinhar nos primeiros 10 minutos apenas com água e depois acrescentar o alho, o sal e a cebola.

RENDIMENTO: 63 PORÇÕES DE 01 concha

O feijão deve ser colocado de molho para deixá-lo mais saudável e gostoso. Fazendo isso você fará com que os escolares possam saborear o seu feijão com mais saúde!





ESTADO DE SANTA CATARINA
Secretaria de Estado da Educação
Diretoria de Apoio ao Estudante/Diretoria de Apoio aos Municípios
Gerência de Alimentação Escolar/ Programa Estadual de Alimentação Escolar
Rua Antônio Luz, 111 – Centro – Fpolis/SC – Fone: 3221-6208.



REFERENCIAS:

FERNANDES A.C., Tipos de feijões e técnicas de preparo utilizados em unidades produtoras de refeições das regiões Sul e Sudeste no Brasil.2010.

LINK'S DE APOIO

<http://www.sed.sc.gov.br/secretaria/>