

# CONCURSO DOS (AS) COZINHEIROS (AS) ESCOLARES MUNICIPAIS



## Saberes à Mesa

UMA CELEBRAÇÃO DOS SABERES, SABORES E  
TALENTOS QUE ALIMENTAM A EDUCAÇÃO!



GOVERNO DE  
**LAVRAS**

TRABALHO  
E AMOR  
POR LAVRAS



GOVERNO DE  
**LAVRAS**

**TRABALHO  
E AMOR  
POR LAVRAS**

JUSSARA MENICUCCI DE OLIVEIRA

*Prefeita Municipal*

LAÍS COSTA DE OLIVEIRA

*Secretária Municipal de Educação*

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Av. Bueno da Fonseca, s/n

Aquenta Sol | CEP: 37202-870

Lavras, MG

Telefone: (35) 3694-2086 | E-mail: [educacaopml@lavras.mg.gov.br](mailto:educacaopml@lavras.mg.gov.br)

Lavras - MG

2025

A alimentação escolar vai muito além do simples ato de nutrir: ela é parte essencial do desenvolvimento, da aprendizagem e do cuidado com nossos estudantes. Os cozinheiros (as) e cantineiros (as), com talento, dedicação e carinho, são protagonistas nesse processo. Com suas mãos, transformam ingredientes simples em refeições que alimentam os estudantes.

Este e-book tem como objetivo valorizar o trabalho desses profissionais e compartilhar as 27 receitas inscritas no 1º Concurso Saberes à Mesa, uma iniciativa que reconhece a criatividade, o sabor e a importância da alimentação saudável e acessível no ambiente escolar. Cada receita aqui apresentada carrega uma história, um território e uma inspiração — e mostra como é possível unir saúde, cultura alimentar e sabor nas escolas públicas.

Mais do que um livro de receitas, este material é uma homenagem aos cozinheiros (as) e cantineiros (as) que, com amor e sabedoria, fazem da merenda um momento especial no dia a dia das nossas crianças e jovens.



# ARROZ ARTESANAL AO SABOR DA TERRA (ARROZ NUTRITIVO)

## Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1/2 cebola média picada
- 3 dentes de alho
- 1 peito de frango grande, sem pele e sem osso, cozido e desfiado (350 g)
- 2 xícaras (chá) de arroz (240 g)
- 3 xícaras (chá) de água (600 ml)
- 3 cenouras picadas em cubos
- Talos de 3 folhas de couve
- Sal a gosto
- Salsinha picada a gosto

## Modo de preparo:

1. Cozinhe o peito de frango, desfie e reserve.
2. Bata no liquidificador 1 cenoura com 3 xícaras de água até obter uma mistura homogênea e reserve.
3. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho por cerca de 3 minutos.
4. Acrescente 2 cenouras picadas e os talos de couve; refogue por aproximadamente 5 minutos.
5. Adicione o arroz na panela e misture bem.
6. Junte o frango desfiado e a salsinha picada.
7. Acrescente a mistura do liquidificador na panela e refogue junto.
8. Tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, ou até que o arroz esteja cozido e o líquido tenha secado completamente.

*"Esse prato é uma versão de uma comida caseira, que traz o conforto de comer algo feito em casa, mas na escola."*



**Luís Henrique Santos de Oliveira**  
Escola Municipal Vicentina de Abreu Silva

# ARROZ TROPEIRO

## Ingredientes:

- 3 xícaras de arroz
- 3 xícaras de feijão
- 500g de carne de porco
- 200g bacon
- 200g de calabresa
- 6 cenouras grandes
- 2 maços de couve picada
- 12 ovos cozidos
- 6 tomates grandes
- 2 cebolas grandes
- 3 dentes de alho grandes
- 3 e ½ colheres de óleo
- 1 maço de cebolinha e salsinha
- Sal a gosto
- 3 colheres de páprica defumada
- 3 colheres de chá de caldo de legumes
- 3 colheres de chá de chimichurri

## Modo de preparo:

1. Cozinhar o feijão na panela de pressão por 25 minutos.
2. Cozinhe o arroz com o caldo de legumes.
3. Frite as calabresas, bacon e a carne de porco.
4. Cozinhe os ovos, pique a couve, rale a cenoura e pique o tomate.
5. Frite o alho (reserve). Pique a cebola. Junte todos os ingredientes na panela e jogue os cheiros verde e o alho.

*“Apresenta um ponto de vista nutricional para os estudantes, tendo em vista que são alimentos nutritivos, acessíveis e rápido.”*



**Paula Cristina Rita**  
CMEI Irmã Benigna



# ARROZ CALDOSO

## Ingredientes:

- 3 xícaras de arroz cozido,
- 1/3 de abóbora moranga (japonesa ou cabotiá)
- 1 xícara de caldo de legumes (feito com as cascas de legumes servidos na escola)
- 1kg de acém cozido e desfiado Temperos (cebola, alho, manteiga e sal)
- Limão (2 gotas)
- Ovos fritos (um para cada prato servido).

## Modo de preparo:

1. Faça o arroz normalmente.
2. Cozinhe a carne em panela de pressão
3. Cozinhe a abóbora
4. Caldo de legumes: cascas de chuchu, cascas de cenoura, cascas de cebola, utilizados no almoço das crianças. Ferva as cascas e coe em seguida.
5. Primeiramente, coloca-se uma colher de manteiga, refoga o tempero, adiciona a carne desfiada, depois a abóbora bem amassadinha e acrescenta meia concha do caldo de legumes, mexendo os ingredientes. Em seguida, acrescenta o arroz cozido, duas conchas do caldo de legumes e duas gotas de limão. Deixe ferver por alguns minutos para apurar o sabor. O arroz ficará como um risoto. Se possível acrescenta um pouco de queijo ralado opcional. Para saboreá-lo, frita o ovo com gema mole e coloca sobre o arroz, um para cada prato. Fica uma delícia!

*"Como faço tudo com amor, seria um prato diferenciado (como se fosse um risoto) mas com ingredientes do nosso dia a dia. Tenho certeza que todos irão amar!"*



**Pérola Cristina Geremias Cândido**

CMEI Vitória Murad



# FEIJÃO NUTRITIVO

## Ingredientes:

- 3 kg de feijão
- 4 colheres de sopa de sal
- 1,5 kg de fubá
- 1 abobrinha menina (tipo italiana)
- 3 cenouras médias raladas
- ½ maço de espinafre
- 5 folhas de couve
- 1 kg de carne de porco (pernil ou lombo)
- 1 colher de sopa de açúcar
- 5 tomates maduros, picados em cubos
- 1 cebola média ralada
- 5 dentes de alho (amassados ou picados)
- 12 ovos cozidos

## Modo de preparo:

1. Em uma panela cozinhe o feijão por aproximadamente 30 minutos, sem pressão, até que os grãos fiquem macios e a água seque completamente. O feijão deve ficar firme e soltinho, no estilo tropeiro.
2. Em uma panela seca, torra o fubá em fogo médio por 10 a 15 minutos, mexendo sempre para não queimar. Quando estiver levemente dourado, desligue o fogo.
3. Em uma panela com água, cozinhe os ovos por 10 minutos após iniciar a fervura. Em seguida, esfrie, descasque e pique-os grosseiramente.
4. Em uma panela grande, aqueça 2 colheres de sopa de óleo. Acrescente a cebola ralada, os alhos picados e uma pitada de açúcar (opcional, para dourar). Refogue até dourar. Adicione a carne cortada em pedaços e o sal. Mexa bem. Acrescente 1 litro de água fervente, tampe a panela e deixe cozinhar até ficar bem macia. Quando estiver pronta, desfie e reserve a carne junto ao caldo do cozimento.
5. Rale as cenouras e a abobrinha. Pique finamente as folhas de couve, o maço de espinafre, e os 5 tomates em cubos. Reserve tudo.
6. Na panela da carne desfiada adicione o feijão escorrido, acrescente os legumes e verduras picados. Refogue tudo junto por 5 minutos, mexendo bem para incorporar os sabores. Aos poucos, adicione o fubá torrado, misturando sempre, até que atinja o ponto desejado de feijão tropeiro (úmido, mas firme).
7. Desligue o fogo e distribua os ovos cozidos picados por cima. Sirva quente.

*“Me lembra muito a minha infância na escola e o ponto de vista nutricional para os estudantes porquê o nome do prato é Feijão Nutritivo.”*



**Cristina Aparecida Carvalho**

CMEI Antonina Guimarães Carvalho

# TROPEIRÃO MARAVILHA

## Ingredientes:

- 1 kg de feijão carioca
- 2 linguiças calabresas
- 200 g de bacon
- 800 g de pernil
- 1 abobrinha
- 200 g de vagem picada
- 4 cenouras
- 2 maços de couve
- 4 dúzias de ovos
- 4 tomates
- 1 pimentão pequeno
- 1 cebola
- 1 cabeça de alho amassado
- Sal à gosto
- Óleo o quanto for necessário

## Modo de preparo:

1. Cozinhe o feijão de 15 a 20 minutos escorra e reserve.
2. Frite o bacon, a calabresa, o pernil e a cebola cortados em cubos, juntamente com o alho e o pimentão. Sal à gosto. Pingue água aos poucos, sempre que der um fundinho de panela para ir cozinhando os ingredientes.
3. Faça um refogado com a cenoura, pingue água o suficiente para pre cozinhá-la, já que a mesma é um pouco mais dura que os demais legumes. Junte os talos da couve, a vagem e a abobrinha e os tomates, pingando água até que o cozimento fique no ponto.
4. Misture o feijão, as carnes e os legumes cozidos.
5. Por último acrescente a farinha, a couve finamente picada, misture delicadamente acertando o sal.
6. Finalize com os ovos cozidos e picados para que não desmanchem ao servir o prato.

*“Em ocasiões em que havia pequenas sobras de legumes e hortaliças disponíveis na escola, decidimos fazer esse prato para evitar desperdícios, usar ingredientes indicados no cardápio, mantendo o valor nutritivo da merenda das crianças.”*



**Josiane Salatiel de Souza Silva**

Escola Municipal Itália Cautiero Franco (CAIC)



# OMELETE ARCO-ÍRIS

## Ingredientes:

- 1 repolho pequeno
- 3 cenouras
- 3 tomates
- 1 lata de milho verde
- 1 cebola
- 2 dentes de alho amassados
- 12 ovos
- Sal à gosto
- Cheiro verde
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para enfarinhar a forma

## Modo de preparo:

1. Bata os ovos inteiros, adicione o repolho e a cenoura ralados, os tomates picados em cubos pequenos, o milho, a cebola, alho, o cheiro verde e o sal.
2. Mexa até obter uma mistura homogênea.
3. Coloque em uma forma bem untada e enfarinhada.
4. Leve para assar em forno médio, por aproximadamente 30 minutos.

*"Visando aproveitar pequenas sobras de legumes e uma grande quantidade de ovos disponíveis na escola, decidimos fazer uma variação na forma de prepará-los, sem sair dos ingredientes sugeridos no cardápio, conservando o valor nutricional da comida."*



**Valdirene Almeida Silva Viana**

Escola Municipal Itália Cautiero Franco (CAIC)



# ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM CARNE MOÍDA

## Ingredientes:

- 1 kg de mandioca descascada e picada.
- 600 g de carne moída.
- 2 cebolas batida no liquidificador.
- 5 dentes de alho batido no liquidificador.
- 2 colheres de sopa de óleo.
- 2 colheres média de margarina.
- 2 litros de leite.
- 1 colher de sopa de amido de milho.
- Sal a gosto.
- 800 g de extrato de tomate.

## Modo de preparo:

1. Cozinhe a mandioca em água fervente com sal até ficar macia.
2. Escorra a água e bata a mandioca no liquidificador ainda quente até obter um purê, misture o leite e o amido de milho ao purê de mandioca e bata até obter uma consistência cremosa. Ajuste o sal se necessário.
3. Em uma panela, acrescente 2 colheres de margarina e refogue metade da cebola batida e metade do alho batido, deixe dourar e acrescente o purê de mandioca e adicione sal a gosto e mexa bem.
4. Em outra panela, refogue no óleo a outra metade da cebola batida e do alho batido, deixe dourar, adicione a carne moída e refogue.
5. Acrescente o extrato de tomate e tempere com sal a gosto.
6. Refogue por mais alguns minutos.
7. Em um refratário, coloque metade do purê de mandioca, espalhe o recheio de carne moída e cubra com o restante do purê.
8. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos ou até dourar.

*"O escondidinho de mandioca é um clássico da culinária brasileira, e com a carne moída fica ainda mais saboroso! E o melhor de tudo é que a receita é super fácil de fazer, com ingredientes simples e acessíveis. Além disso, as crianças adoram."*



**Luciana Vilela Silva**

CMEI Professor Canísio Ignácio Lunkes

# BOBÓ DE INHAME (DEPURATIVO)

## Ingredientes:

- 1 e ½ kg de inhame
- ½ kg de mandioca
- 800 g de filé de frango em cubos
- 2 cebolas médias picadas
- 1 cabeça de alho (aprox. 8 a 10 dentes), picados ou amassados
- 3 tomates maduros picados (sem sementes, se preferir)
- ½ maço de salsinha picada
- 1 maço de cebolinha picada
- Sal a gosto
- 4 colheres de sopa de óleo de soja
- Água suficiente para cozinhar (aproximadamente 2 a 3 litros)

## Modo de preparo:

1. Descasque o inhame e a mandioca, corte em pedaços e leve para cozinhar até que fiquem macios. Reserve um pouco da água do cozimento.
2. Bata o inhame e a mandioca no liquidificador com um pouco da água até obter um creme homogêneo. Reserve.
3. Em uma panela funda, aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola até dourarem. Adicione o frango em cubos e refogue até que esteja bem dourado. Acrescente os tomates picados e cozinhe até que murchem, formando um molho leve. Reserve.
4. Na mesma panela do frango refogado, adicione o creme batido de inhame e mandioca. Misture bem e leve ao fogo médio, mexendo sempre até levantar fervura e engrossar.
5. Finalização: Corrija o sal se necessário. Desligue o fogo e finalize com a salsinha e a cebolinha picadas.

*"O caldo de inhame me traz uma forte memória afetiva da infância, quando minha bisavó preparava essa iguaria para mim e meus irmãos. Além de saboroso, o inhame é um alimento depurativo e nutritivo, sendo uma excelente opção para a saúde – especialmente benéfico para estudantes."*



**Helbert Martins**



# BATATA GRATINADA COM CREME BRANCO

## Ingredientes:

- 15 a 20 batatas
- 2 linguiças calabresa
- 4 colheres de margarina
- 10 dentes de alho amassados
- 1 cebola grande ralada
- 1 litro e meio de leite
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 15 ovos cozidos
- Sal e cheiro verde à gosto

## Modo de preparo:

1. Descasque as batatas, corte em cubos médios e cozinhe-as em água e sal, de modo que fiquem "al dente". Escorra, coloque em um refratário, regue um fio de óleo e leve ao forno para gratinar.

3. Frite a calabresa e reserve.

4. Cozinhe, descasque e pique os ovos, reservando-os.

Modo de Preparo do creme:

1. Numa panela doure o alho e a cebola. Coloque a farinha, incorporando-a até formar uma farofinha. Vá acrescentando leite aos poucos, mexendo sem parar, até obter uma mistura homogênea.

Espalhe os ingredientes em camadas: 1º batatas, 2º calabresa, 3º ovos cozidos, 4º creme

Levar mais alguns minutinhos ao forno para aquecer.

Sirva como acompanhamento de arroz branco.

*"Esse prato foi idealizado com a intenção de variarmos a forma de preparar os ingredientes apresentados os quais dispúnhamos naquele momento, com o objetivo de agradar os alunos. Foi um sucesso!"*



**Leila Maria Pereira Cintra**

Escola Municipal Itália Cautiero Franco (CAIC)



# OVOS MEXIDOS COLORIDOS

## Ingredientes:

- 8 cenouras médias
- 2 chuchus
- 1 abobrinha verde média
- 10 ovos
- 2 colheres (médias) de margarina
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
- 1 colher (sopa) de tempero de alho e sal
- 1 cebola grande ralada

## Modo de preparo:

1. Cozinhar os legumes: Lave, descasque (se preferir) e corte as cenouras, os chuchus e a abobrinha. Cozinhe tudo em água por cerca de 20 minutos, até ficarem macios.
2. Ralar: Escorra a água e rale todos os legumes em um ralo fino, para que fiquem bem soltinhos e misturem melhor nos ovos.
3. Refogar: Em uma frigideira grande, coloque a margarina e refogue a cebola ralada até ficar levemente dourada. Acrescente o tempero de alho e sal.
4. Adicionar legumes: Junte os legumes ralados e misture bem para que peguem o sabor.
5. Colocar os ovos: Quebre os ovos em um recipiente, bata levemente com um garfo e despeje na frigideira. Mexa sempre, em fogo baixo, até que os ovos cozinhem, mas continuem macios.
6. Finalizar: Acrescente o cheiro-verde, mexa e desligue o fogo.

*"Escolhi este prato por ser extremamente nutritivo, reunindo ovos, ricos em proteínas e vitaminas, com uma variedade de legumes que oferecem fibras, minerais e cores que estimulam o apetite das crianças."*



**Maria José de Carvalho**  
CMEI Marília Amaral Lunkes



# ESCONDIDINHO DE MANDIOCA

## Ingredientes:

Para o creme de mandioca:

- 1 kg de mandioca descascada
- 1 xícara de leite (aproximadamente)
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de margarina
- 1 cebola picada

Para o recheio de frango:

- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal a gosto
- 500 g de peito de frango em cubos
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- Água suficiente para cozinhar o frango

## Modo de preparo:

Creme de mandioca:

1. Em uma panela de pressão, coloque a mandioca com sal e cozinhe. Assim que pegar pressão, conte de 25 a 40 minutos, até a mandioca ficar macia e se desmanchando. Retire a mandioca, coloque em um escorredor, retire os fiapos e bata no liquidificador com o leite até formar um creme homogêneo.

2. Em outra panela, derreta a margarina e refogue a cebola picada até ficar macia e levemente dourada. Acrescente o creme de mandioca e misture bem até encorpar. Desligue o fogo e reserve.

Recheio de frango:

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho e o sal até dourar levemente. Acrescente o frango e deixe dourar por igual. Adicione água e cozinhe por 15 a 20 minutos, até que o frango esteja macio. Triture o frango no processador e retorne à panela. Acrescente o extrato de tomate e cozinhe até encorpar novamente.

Montagem:

1. Em um refratário untado, coloque uma camada do creme de mandioca. Adicione o recheio de frango por cima. Cubra com o restante do creme de mandioca. Sirva com arroz e feijão.

*“O prato foi elaborado a partir de uma cuidadosa combinação de ingredientes, respeitando o cardápio escolar e priorizando a aceitação e o prazer alimentar das crianças.”*



**Andreia Aparecida da Silva**

CMEI Maria da Conceição Carvalho Gomide

# ROCAMBOLE DE CARNE COM AVEIA E CREME DE MILHO

## Ingredientes:

Para a massa:

- 1 kg de carne moída
- 1 cenoura grande ralada
- 1 cebola grande triturada ou bem picada
- 3 dentes de alho triturados ou bem picados
- 1 colher de sopa rasa de páprica
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 1 colher de sobremesa rasa de orégano
- 1 xícara de café de cabeolinha picada
- 2 ovos
- 50 g de aveia em flocos finos

Para o creme de milho:

- 1 lata de milho verde
- 300ml de leite pasteurizado
- 2 colheres de sopa rasas de amido de milho
- 1 cebola média triturada ou bem picada
- 1 dente de alho triturado ou bem picado
- 1 colher de sopa rasa de margarina

## Modo de preparo:

1.No liquidificador coloque o milho, o leite e o amido de milho. Bata tudo junto por cerca de 2 minutos.

2.Em uma panela coloque a margarina, a cebola e o alho para refogar. Em seguida despeje os ingredientes liquidificados e misture sem parar por aproximadamente 10 minutos até obter uma consistência de creme.

3. Despeje em um recipiente com tampa e deixe esfriar por 30 minutos.

4. Leve à geladeira por 24h.

*"Este concurso é um projeto muito importante, pois vem como uma excelente forma de incentivar, valorizar e divulgar o trabalho e o talento de pessoas imprescindíveis do bom funcionamento de toda e qualquer instituição de ensino e que muitas vezes não são reconhecidas."*



**Ana Paula dos Santos Thomaz**

CMEI Arco Íris



# BOLACHA DE AMIDO

---

## **Ingredientes:**

- 2 xícaras de amido de milho (240g)
  - ½ xícara de açúcar (90g)
  - 4 colheres de margarina ou manteiga (100g)
  - 5 colheres de leite em pó
- 

## **Modo de preparo:**

1. Em uma tigela, coloque o amido de milho e o açúcar. Depois, adicione os ingredientes úmidos: os ovos e a manteiga (em temperatura ambiente) e misture até formar uma massa homogênea e macia.
2. Enrole as bolachas no formato que preferir e asse no forno a 200°C.

*"Boa aceitação da bolacha de amido"*



**Patricia Aparecida de Souza**  
CMEI Maria Aparecida Giarolla



# TORTINHA DE OMELETE COM VEGETAIS

## Ingredientes:

- 1 folha de couve com talo
- 100g de linguiça calabresa defumada
- ½ xícara de brócolis picado
- 4 dentes de alho
- 1 tomate médio, sementes e picado
- 1 cebola média
- 5 ovos
- 1 molho de salsinha
- 1 colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de orégano
- 4 colheres (sopa) de leite integral
- ½ colher (chá) de fermento em pó

## Modo de preparo:

1. Comece colocando a couve, o brócolis, o tomate, o milho, a calabresa, o alho, a cebola, a salsinha em uma tigela grande e misture bem.
2. Na mesma tigela adicione os demais ingredientes e bata até obter uma mistura lisa e homogênea
3. Unte uma forma com um pouco de azeite e distribua os vegetais uniformemente.
4. Despeje a mistura sobre os vegetais na forma.
5. Leve ao forno preaquecido a 180 ° por cerca de 25 minutos, ou até que a torta esteja dourada e firme ao toque.

*"Essa é uma receita de infância, uma receita de vó. É uma forma de fazer uma omelete assada e bem incrementada. Assim você tem um alimento saudável e pode utilizar os ingredientes que vem para escola. Fácil e prática, e fica uma delícia!"*



**Giany do Nascimento Fortunato**

Escola Municipal Professor Paulo de Souza



# ALMÔNDEGAS DE LEGUMES

## Ingredientes:

- 1 kg de carne moída
- 1 batata
- 1 cenoura
- 1 inhame
- 1 beterraba
- 1 chuchu
- 1 abóbora
- 6 tomates
- Orégano
- Cheiro verde
- Manjericão
- 500 gramas de farinha de pão
- 3 cebolas
- 4 ovos
- Sal e tempero a gosto

## Modo de preparo:

1. Cozinhe os legumes e amasse-os com o grafo.
2. Acrescente a carne, o tempero, os ovos, a farinha e misture bem.
3. Faça as bolinhas, coloque em uma forma e leve ao forno a 180° C, para assar.
4. Em uma panela refogue a cebola, coloque os tomates picados um pouco de água e deixar cozinhar até desmanchar e virar um molho. Depois coloque sobre as almôndegas assadas e sirva quente.

*“Sempre fiz essa receita em casa, procurando fazer meus filhos comerem mais verduras e legumes. Como os ingredientes são itens que são distribuídos nas escolas para preparação da merenda, quis testar para oferecer algo diferente e saboroso para os alunos”*



**Leonisse Roberto de Oliveira**

Escola Municipal Professor Paulo de Souza



# ARROZ ENRIQUECIDO

## Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz
- 4 ovos cozidos
- 2 cenouras médias raladas
- 1 abobrinha média ralada, couve ou repolho picados.
- Temperos (alho, cebola, sal e cheiro verde a gosto).

## Modo de preparo:

1. Prepare o arroz e reserve.
2. Após cozinhar e descascar os ovos, pique-os e reserve.
3. Em uma panela, coloque um pouco de óleo, doure o alho e a cebola e refogue os legumes.
4. Em uma bacia, coloque o arroz, acrescente todos os ingredientes e misture bem.

*“Esse prato representa para mim uma sensação de dever bem cumprido, porque além de ter uma boa aceitação por parte dos alunos, é um prato bastante nutritivo, onde aproveitamos os ingredientes que temos a nossa disposição. É feito com muito amor e dedicação e elogiado por todos que o saboreiam.*”



**Marília Conceição Morais Máximo**

Escola Municipal José Serafim



# FRICASSÉ DE FRANGO COM BRÓCOLIS E CENOURA

## Ingredientes:

- 400 gramas de frango cozido e desfiado
- 1 tomate picado
- 1 maço de brócolis aferventado
- 2 cenouras cozidas, picadas em cubinhos
- 1 xícara de chá de milho cozido
- 2 inhames cozidos, batido no liquidificador (purê)
- 3 colheres de sopa de margarina
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 2 1/2 xícara de chá de leite
- 1 colher de chá de sal
- 2 dentes de alho amassado
- 1 cebola pequena picada
- 1/2 xícara de chá de água

## Modo de preparo:

1. Em uma frigideira grande, aqueça a margarina em fogo médio e frite o alho até dourar levemente. Junte os brócolis e refogue por 3 minutos. Acrescentar a cenoura picada cozida em água com uma pitada de sal e o milho. Reserve.
2. Em uma panela, aqueça a margarina em fogo médio e refogue a cebola. Junte o tomate, o frango e refogue por 2 minutos.
3. Acrescente o tempero alho e sal, a água e cozinhe por 5 minutos. Reserve.
4. Para o preparo do molho branco: Em outra panela, dissolva o amido de milho no leite. Junte o sal, a margarina e leve ao fogo médio, mexendo sempre, acrescente o purê de inhame (cozido, batido no liquidificador), até ferver e até engrossar levemente.
5. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C).
6. Em um refratário retangular pequeno (26 x 16 cm), untar com margarina, coloque metade do molho branco, os brócolis, cenoura, milho e o refogado de frango. Cubra com o restante do molho branco, e leve ao forno por 20 minutos.

*"Considero importante pelo ponto de vista nutricional para os estudantes, ainda mais, sendo que o sabor disfarça o vegetal, fazendo com que as crianças comam sem perceber ou sem torcer o nariz! Sendo uma forma de incluir vegetais no cardápio de forma positiva, para que a criança associe o sabor a uma experiência gostosa e não algo "forçado".*



**Margarete da Silva Pereira**

CMEI Juracy Elisa da Costa



# SOPA DE CANJIQUINHA COM FRANGO E LEGUMES

## Ingredientes:

- 250g de canjiquinha
- 1 kg de peito de frango
- 1 cebola
- 3 colheres de óleo
- ½ colher de sal
- 2 cenouras grandes
- 1 chuchu
- 1 batata grande
- 1 e ½ L de água
- Cheiro verde

## Modo de preparo:

1. Em uma panela, corte a cebola, doure e coloque o frango. Deixe dourar, mexendo sempre, por cerca de 15 a 20 minutos.

2. Depois, acrescente a canjiquinha, mexa e adicione um litro e meio de água, misturando bem para não empelotar. Enquanto a canjiquinha e o frango cozinham (aproximadamente 40 minutos), prepare os legumes.

3. Em um recipiente, lave bem os legumes, depois rale todos e acrescente na panela para cozinhar junto. No liquidificador, bata meia cenoura e adicione também à panela, mexendo sempre.

4. Por último, bata a cebola com água e vá acrescentando aos poucos, até finalizar com o restante. Desligue o fogo e tampe a panela.

*"Boa aceitação das crianças."*



**Márcia Aparecida de Jesus Jacó**

CMEI Maria Aparecida Giarolla



# QUIBE DE AVEIA

## Ingredientes:

- 2 xícaras (de chá) de farelo de aveia
- 1 ovo
- 500 g de carne moída
- 2 und de cenouras raladas
- 1 und de cebola cortada em cubinhos
- 1/2 xícara (de chá) de hortelã picadinha à gosto
- Sal à gosto

## Modo de preparo:

1. Pré aqueça o forno em 200°C.
2. Prepare um refratário untando.
3. Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
4. Verta para o recipiente e compacte a massa de forma que fique uniforme por toda a assadeira.
5. Leve ao forno por 40 minutos e sirva em seguida.

*"É uma forma saudável de colocar alimentos nutritivos para as crianças."*



**Cleonice Francisco**  
CMEI Sylvio Menicucci



# ESCONDIDINHO DE INHAME COM MOLHO BOLONHESA E QUEIJO MINAS

## Ingredientes:

- 2 kg de inhame cozido
- 1 colher de sopa de sal
- 1/2 colher de sopa de manteiga
- 1 kg de carne moída
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 cebola (ralada ou triturada)
- 3 dentes de alho (ralado ou triturado)
- 1/2 pimentão picadinho
- 1 sachê de extrato de tomate
- 1 colher de sobremesa de açúcar
- Sal a gosto e cheiro verde a gosto
- Queijo Minas
- 2 litros de leite
- 8 colheres de sopa de vinagre
- 1 colher de sopa rasa de sal.

## Modo de preparo:

1. Purê: Cozinhar o inhame com a água e sal na pressão por 5 minutos. Espere esfriar e passe no espremedor e reserve.
2. Em uma panela, em fogo médio, coloque a manteiga, cebola, alho e deixe refogar. Acrescente o purê de inhame reservado anteriormente, e mexa por uns 3 minutos. Reserve.
3. Recheio de carne moída: Em uma panela, aqueça o óleo, coloque a carne moída e mexa. Acrescente a cebola, o alho e refogue. Acrescente o pimentão, o tomate e deixe refogar por 2 minutos. Em seguida, acrescente o sachê de extrato de tomate e sal. Adicione o açúcar, deixe ferver e desligue o fogo.
4. Queijo Minas: Em uma panela, coloque o leite para ferver. Quando o leite começar a ferver, acrescente o vinagre e mexa até coalhar, em seguida, acrescente o sal. Coe a massa do queijo na peneira até sair o soro. Coloque em uma forma própria pra queijo. Deixe descansar de um dia para outro na geladeira.
5. Montagem: Untar uma forma, acrescente uma camada de purê, uma de recheio, mais uma de purê e por último o queijo Minas. Leve ao forno até derreter o queijo, de 20 a 30 minutos, à 180° C.

*“Quando preparo o inhame como base para um escondidinho, ele ganha uma textura mais cremosa e um sabor mais suave, que conquista o paladar dos pequenos. Dessa forma, consigo oferecer um prato nutritivo, saboroso e que incentiva as crianças a comerem o inhame sem perceber e não há rejeição nenhuma.”*



**Edilane da Silva Alves**

Escola Municipal Dra. Dâmina



# CALDO SURPRESA

---

## **Ingredientes:**

- 1 kilo de batatas
  - 1 kilo de cenoura
  - 1 kilo de carne moída
  - 1 litro e meio de leite
  - 2 colheres de margarina
  - 1 cebola inteira
  - 5 dentes de alho
  - 10 gramas aproximadamente de sal
- 

## **Modo de preparo:**

1. Frite o alho junto com a cebola, coloque a carne.
2. Depois da carne pronta reserve.
3. Descasque as batatas e as cenouras, cozinhe por aproximadamente 15 min na panela de pressão
4. Após o cozimento bata a cenoura e as batata com leite formando um caldo.
5. Adicione o caldo na panela juntamente com a carne.
6. Deixar ferver, adiciona o sal e a margarina.

*"Foi uma opção para esconder a cenoura das crianças elas não gostam de cenouras, assim elas comem sem saber e adoram."*



**Leila Andrade Silva**

CMEI João Antônio Resende Felizardo



# BOLO DE ABÓBORA CRUA

## Ingredientes:

- 3 xícaras de abóbora picada crua
- 1 xícara de leite
- 3 ovos
- 1 xícara cheia de óleo
- 2 xícaras de açúcar
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 100 g de coco ralado (opcional)
- 1 pitada de sal

## Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno.
2. Coloque no liquidificador a abóbora, leite, ovos, óleo e o açúcar.
3. Bata até triturar a abóbora.
4. Transfira para uma tigela e acrescente a farinha de trigo, o coco, uma pitadinha de sal e o fermento. Mexa com fuê ou outro talher até o incorporar toda a farinha.
5. Coloque numa forma grande com furo central, untada e enfarinhada. Asse por uns 40 minutos. Faça o teste do palito.

*"Escolhi o bolo de abóbora crua porque ele é uma receita simples, saborosa e com um toque caseiro que remete à infância e à culinária tradicional. Lembro de ver minha avó preparando esse bolo nos finais de semana, aproveitando as abóboras colhidas na horta. O aroma que se espalhava pela casa era sinônimo de aconchego e reunião em família."*



**Joana Darc Pereira Oliveira**

CMEI João Antônio Resende Felizardo



# SALPICÃO DE REPOLHO

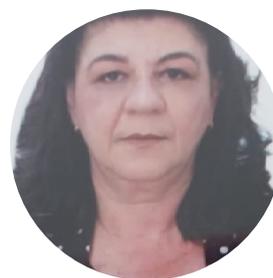
## Ingredientes:

- 2 K ½ de file de frango em cubos
- 1 K de cenoura
- 2 Latas de milho verde
- 1 Litro de leite 1 l. ½ de óleo
- 1 Limão
- Cebolinha, alho, cebola a gosto.

## Modo de preparo:

1. Refoga o frango com tempero alho e sal, cebola um pouco de açúcar para dourar o frango, e quando o frango já estiver dourado e cozido, desfiar o frango e reserva.
2. Em um liquidificador bata a maionese com leite, óleo e tempero alho e sal, cebolinha e umas gotinhas de limão.
3. Ralar a cenoura e coloca em uma vasilha, junto com milho, verde, repolho.
4. O frango já desfiado e frio misturar com uma cenoura, milho, maioneze, repolho.

*"Amo fazer essa receita pras minhas crianças."*



**Solange Aparecida de Oliveira Braz**

Escola Municipal Francisco Sales



# BOLO DE COCO

## Ingredientes:

- 4 ovos (claras gemas separadas)
- 1 e 1/2 xícaras de açúcar
- 2 colheres bem cheias de margarina
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de Maizena
- 3 xícaras de coco ralado
- 2 colheres de fermento em pó
- 500 ml de leite

## Modo de preparo:

1. Na batedeira bata as claras em neve e reserve.
2. Ainda na batedeira bata as gemas, o açúcar e a margarina até obter um creme claro.
3. Acrescente a farinha de trigo, maizena e 1 2 1/2 xícara do coco ralado.
4. Desligue a batedeira e misture as claras em neves, o fermento e bata mais um pouco.
5. Despeje em uma forma untada com margarina e farinha de trigo.
6. Leve ao forno aquecido 180g por 30 a 40 minutos.
7. Retire o bolo do forno, enquanto esfria, bata no liquidificador 500ml de leite com 1 e 1/2 xícara de coco ralado, fure o bolo e polvilhe a mistura com coco por cima do bolo.
8. Sirva com leite, ou café sem açúcar.

*“É um bolo simples e prático com boa aceitação sem contar que é muito delicioso e bem aceito pelas crianças e adultos. E principalmente é rico em fontes de energia rápida devido aos carboidratos e proteínas.”*



**Elisane Cristina da Silva**

CENAV

# SUPER FAROFA

## Ingredientes:

- 500 gramas paio
- 500 gramas carne de porco
- 500 gramas cenoura ralada
- 500 gramas abobrinha ralada
- 500 gramas de repolho picadinho
- 500 gramas chuchu ralado
- 3 sachês milho verde
- 12 ovos mexidos
- Alho
- Cebola
- Cheiro verde
- Farofa de milho a gosto
- Farofa mandioca a gosto
- Sal a gosto
- Tutuzim
- 500 gramas feijão
- 1 kg paio
- 12 ovos cozidos
- Farinha mandioca

## Modo de preparo:

1. Cozinhe a carne de porco. Reserve.
2. Frite o paio. Reserve.
3. Faça os ovos mexidos. Reserve.
4. Coloque alho e cebola para fogar e adicione a cenoura, abobrinha, chuchu, repolho e deixe cozinhar por uns dez a quinze minutos. Adicione o milho verde, o paio, carne de porco e finalize com as farinhas a gosto.

### Tutuzim:

1. Cozinhe o feijão
2. Cozinhe os ovos
3. Frite o paio.
4. Após o feijão cozinhar bata no liquidificador e adicione ao paio.
5. Espere ferver adicione a farinha de mandioca. Sal a gosto.
6. E finalize com os ovos cortados em rodela.

*"Escolhi estes dois pratos. Pois são pratos afetivos para maioria das crianças. Uma junção de alimentos que transformam a alimentação das crianças pois muitos não comem certos alimentos e como todos são ralados a percepção fica muito mais difícil. São pratos bastantes nutritivos."*



**Viviane Cristina Pereira**

Escola Municipal Sebastião Botrel Pereira



# MOQUECA DE FRANGO

## Ingredientes:

- 500 gramas de frango em cubo
- 1 cebola
- 1 tomate
- 1/2 pimentão (em rodela)
- 1 dente de alho
- Suco de limão
- 1 garrafa de leite de coco
- Sal
- Pimenta a gosto

## Modo de preparo:

1. Tempere o frango.
2. Em panela monte camadas de frango e legumes. Cozinhe por 20 minutos.
3. Adicione o leite de coco, ferva por 5 minutos e sirva como acompanhamento arroz.

*"Gostei, achei prática e também  
aperitiva."*



**Amanda Aparecida dos Santos**

Escola Municipal Umbelina Azevedo Avellar

# BOLINHO DE FRANGO

## Ingredientes:

- 4 quilos de peito de frango
- 1 cebola grande
- 1 unidade de cebolinha de folha
- 1 colher de sopa de sal bem rasa
- 1 xícara média de trigo
- 1 colher de pó Royal
- 1 ovo
- 1 litro de óleo.

## Modo de preparo:

1. Triturar o peito de frango cru e a cebola cascada e lavada junto por uns 7 minutos (pode usar liquidificador).
2. Em uma bacia coloque o frango triturado com a cebola e acrescente o ovo, a cebolinha de folha lavada e picada o sal, o pó Royal. Vai colocando o trigo aos poucos até o ponto de enrolar. Obs a massa não pode ficar muito dura umedecer as mãos com água e moldar os bolinhos.
3. Fritar em óleo quente aproximadamente mais o menos uns 10 minutos ou até dourar.
4. Depois de fritos colocar em um escorredor ou papel absolvente. Bom apetite.

*“Muito fácil de fazer saboroso eu escolhi porque sempre fiz estes bolinhos para meus filhos eles adoram e sempre pedem para estar fazendo até hoje. Para os alunos, creio eu que vão gostar muito.”*



**Terezinha de Fátima Oliveira Souza**

Escola Municipal Umbelina Azevedo Avellar