



Livro de Receitas

Pelas mãos e mentes dos que fazem



ÍNDICE

Farofinha da tia Márcia	03
Parmegiana ao Molho Rosé.....	04
Farofa sem farinha.....	05
Farofa de Lentilha.....	06
Torta de abobrinha com filé de tilápia.....	07
Farinha temperada com carne e legumes.....	08
Escondidinho de cenoura com mandioca e carne suína.....	09
Arroz criativo.....	10
Supremo de frango com creme de inhame.....	11
Macarrão divertido	12
Farinha temperada.....	13
Frango ao molho cabotiá, batata doce e inhame.....	14
Hambúrguer de lentilha	15
Torta de legumes	16
Charuto aberto	17
Quibe de frango com legumes	18
Salada nutritiva da Benê	19
Pernil ao molho agridoce	20
Farofa de carne bovina com banana e couve	21
Filé de tilápia ao molho de inhame e tomate	22



FAROFINHA DA TIA MÁRCIA

Por: Márcia Pereira Lopes; Marah Aparecida Costa Correa e Maria Cristina Ribeiro Góis - **EMEI do Bairro Santa Mônica**

INGREDIENTES:

- 1 kg de farinha de mandioca
- 1 kg de carne suína
- 100 gramas de uva passa
- 1 kg de banana prata
- 3 cenouras médias raladas
- 250 ml de óleo
- 3 dentes de alho amassados
- 3 cebolas raladas
- Sal a gosto

RENDIMENTO: 150 porções para o ensino infantil e 90 porções para o ensino fundamental

MODO DE PREPARO:

Em uma panela média, coloque o óleo, a cebola ralada e o alho para dourar e em seguida a carne suína picadinha (deixe a carne cozinhar a ponto de desfiar e ficar bem macia). Coloque as bananas para dar uma pré-cozida, deixando dourar levemente. Acrescente o restante de cebola e as cenouras raladas. Mexa bem até dar uma consistência. Coloque a farinha aos poucos, mexa devagar até dar o ponto desejado. Por fim, acrescente a uva passa e bom apetite.



PARMEGIANA AO MOLHO ROSÉ

Por: Edna Batista da Silva e Poliana Barcelos da Silva – **EM do Bairro Shopping Park**

INGREDIENTES:

- 2 kg de peito de frango
- 2 kg de mandioca
- 1 litro de leite
- 5 ovos
- 500 gramas de farinha de mandioca
- 750 ml de óleo

- 400 gramas de extrato de tomate
- Óleo
- Alho e cebola
- Sal a gosto

RENDIMENTO: 60 porções para o ensino infantil e 30 porções para o ensino fundamental

MODO DE PREPARO:

Corte o peito de frango em forma de bife e tempere com alho e cebola batidos com aproximadamente 1 xícara de leite. Para empanar, bata a farinha de mandioca no liquidificador para formar flocos de farinha bem finos e com o auxílio de um garfo bata os ovos. Passe os bifos de frango nos ovos e em seguida na farinha. Grelhe os bifos empanados e reserve. Para fazer o molho, bata no liquidificador a mandioca cozida com o restante do leite e reserve. Em uma panela frite o alho e a cebola e coloque extrato de tomate. Acrescente a mandioca batida e tempere a gosto. Em um refratário, coloque um pouco de molho e os bifos de frango empanados e cubra com molho.

*Essa receita contém ovos e leite.



FAROFA SEM FARINHA

Por: Elaine Maria Silva e Maria Aparecida Moutinho -
EM Prof.Ladário Teixeira

INGREDIENTES:

- 500 gramas de trigo para quibe
- 1 kg de carne suína cozida e desfiada
- 2 abobrinhas
- 6 cenouras
- 2 maços de couve
- 3 cebolas
- 1 cabeça de alho
- Sal, cheiro verde e temperos a gosto

RENDIMENTO: 60 porções

MODO DE PREPARO:

Coloque o trigo de molho em uma travessa, adicione água filtrada até cobrir e deixe descansar por 30 minutos. Escorra bem e reserve. Em uma panela refogue a cebola e o alho, adicione a abobrinha, a cenoura e a couve misturando bem. Adicione o trigo, a carne suína desfiada e o cheiro verde. Acerte o sal.



FAROFA DE LENTILHA

Por: Ione Aparecida Martins; Desiree de Souza M. Gonçalves;
Yoná Adelina Camargos - EMEI do Bairro Santa Luzia

INGREDIENTES:

- 500 gramas de lentilha
- 500 gramas de carne suína
- 300 gramas de uva passa
- 10 folhas de couve
- 4 cenouras
- 500 gramas de farinha de mandioca
- 2 colheres (sopa) de cúrcuma (opcional)
- 4 colheres (sopa) óleo
- 2 cebolas
- 5 dentes de alho

RENDIMENTO: 130 porções para ensino infantil e 65 porções para o ensino fundamental

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a lentilha por aproximadamente 5 minutos ou até ficar ao dente, escorra e reserve. Refogue a carne suína com cebola e alho até dourar, adicione a cúrcuma e o óleo mexendo até incorporar a carne. Em seguida coloque a farinha misturando bem, adicione a uva passa picada, a couve picada (fina), a cenoura ralada e a lentilha. Misture bem e sirva.



TORTA DE ABOBRINHA COM FILÉ DE TILÁPIA

Por: Doralice Dias Soares Barbosa, Kenia Alves Bernardes, Livia Márcia Miranda, Sirlene Maria Ribeiro Gomes - **EM Dom Bosco**

INGREDIENTES:

- 12 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 5 tomates sem sementes
- 6 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 6 ovos
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 e ½ xícaras de óleo
- 1 cebola média
- 1 e ½ colheres (café) de sal
- 4 abobrinhas médias
- 1 e ½ colheres (sopa) fermento em pó
- 1 kg de filé de tilápia desfiado
- Cheiro verde e tempero a gosto

RENDIMENTO: 30 porções para o ensino fundamental

MODO DE PREPARO:

Pique a abobrinha, o tomate e a cebola no picador de legumes e reserve. Refogue o filé de tilápia, desfie e acrescente as duas colheres de extrato de tomate. Em seguida bata no liquidificador a farinha de trigo, o amido de milho, os ovos e o óleo. Depois, misture o peixe com os legumes, o cheiro verde, sal e os temperos a gosto. Em seguida acrescente a massa, misture tudo com a colher e por último acrescente o fermento em pó misturando levemente a massa. Por fim, despeje a massa em uma assadeira untada com óleo e farinha. Leve ao forno e deixe assar por aproximadamente 40 minutos.

*Essa receita contém glúten e ovos.



FARINHA TEMPERADA COM CARNE E LEGUMES

Por: Adriana de Souza – EMEI do Bairro Shopping Park

INGREDIENTES:

- 3 kg de farinha biju
- 1 kg de uvas passas
- 1 prato de carne cozida e desfiada
- 1 prato de cenoura ralada
- 1 prato de abobrinha ralada
- 1 prato de cebola ralada
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 litro de óleo

RENDIMENTO: 400 porções para ensino infantil

MODO DE PREPARO:

Coloque o óleo na panela para esquentar, adicione o prato de cebola quando ela estiver quase sem água e começando a fritar coloque a carne e os legumes, frite até dourar. Após adicione as uvas passas e depois a farinha e o sal e mexa por mais uns 5 minutos até a farinha ficar crocante e coloque o sal.



ESCONDIDINHO DE CENOURA COM MANDIOCA E CARNE SUÍNA

Por: Cristiana de Souza; Maria Aparecida Gonçalves Nascimento; Sabrina Fernandes de Souza Moraes; Kalytha Karen Paulista Pereira – **EM Profº Valdir Araújo**

INGREDIENTES:

- 8 kg de cenoura
- 1 kg de tomate
- ½ repolho grande
- 3 kg de mandioca
- 1 maço de couve

- 6 kg de carne suína
- 1 litro de leite
- 200ml de óleo
- Alho, cebola e sal a gosto

RENDIMENTO: 250 porções para o ensino fundamental

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a cenoura com a mandioca com +/- 1 colher de sopa de sal. Depois de cozido escorra e bata no liquidificador com o leite até ficar cremoso e reserve. Refogue em uma panela os temperos com 200ml de óleo, adicione o creme batido e mexa até a consistência firme o suficiente para montagem na forma. Para o recheio, doure o alho e a cebola em uma panela de pressão, adicione a carne suína picada, refogue e cozinhe na pressão com um pouco de água. Deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos. Depois de cozida desfie a carne na própria panela e acrescente, a couve picada juntamente com o repolho e o tomate devidamente picados. Monte.

*Essa receita contém leite.



ARROZ CRIATIVO

Por: Valdenice Barcelos Ameno Silva, Marilucia Henrique Moraes Souza, Adriana Maria Estevão, Cristina Carmo Fernandes, Cirlene P Santos Ribeiro, Jouze Rejane R.P. Corra De Oliveira; Luanna Bharbara Da Costa
- **EM Doutor Afrânio de Freitas Azevedo.**

INGREDIENTES:

- 5 kg de arroz
- 2 kg de carne
- 1 kg de lentilha
- 3 cebolas
- 10 dentes de alho
- 10 colheres (sopa) de óleo
- 5 cenouras raladas
- Salsa e cebolinha a gosto

RENDIMENTO: 60 porções para o ensino fundamental

MODO DE PREPARO:

Frite a carne com a cebola e o alho. Acrescente a lentilha e o arroz e coloque água para cozinhar. Acrescente a cenoura e deixe secar. Por fim, a salsa para decorar.



SUPREMO DE FRANGO COM CREME DE INHAME

Por: Claudimary Freire Rodrigues; Francielle Custodio Ferreira;
Juliana Francisca Borba; Maria Aparecida Feitosa dos Santos
Magalhaes – EMEI Anísio Spínola Teixeira

INGREDIENTES:

- 10 kg de filé de coxa e sobrecoxa
- 1 kg de inhame
- 1 litro de leite
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 cebolas médias
- Temperos a gosto

RENDIMENTO:

230 porções ensino infantil e 115
porções ensino fundamental

MODO DE PREPARO:

Coloque o frango em um refratário e adicione tempero ao seu gosto. Coloque para assar por aproximadamente 1h30. Coloque o creme de inhame para cozinhar cerca de 30 minutos, após o cozimento adicione o leite no liquidificador, juntamente com a cebola picada, óleo e vá adicionando os inhames aos poucos até ficar consistente e sal a gosto. Após o frango assado, cubra o mesmo com o creme e leve ao forno por cerca de 10 minutos, para finalizar coloque cebolinha e sirva.



MACARRÃO DIVERTIDO

Por: Ana Lourdes Portilho do Prado – **EMEI do Conjunto Alvorada**

INGREDIENTES:

- 2 kg de carne moída
- 3 pacotes de macarrão
- 8 beterrabas
- 6 tomates maduros
- 3 cebolas médias
- Sal e alho a gosto

RENDIMENTO: 60 porções para o ensino fundamental

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o macarrão al dente e reserve. Para o molho, coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Em seguida, refogue em uma panela e deixe cozinhar com um pouco de sal. Em outra panela tempere a carne e cozinhe bem, e, em seguida coloque o molho na carne e deixe cozinhar por 10 minutos. Assim que estiver pronto, adicione o macarrão. Agora é só se deliciar!



FARINHA TEMPERADA

Por: Ionice da Silva - **EMEI Prof^a Clesilda Alves Rosa**

INGREDIENTES:

- 500g de farinha de mandioca
- 3 cebolas medias raladas (fina)
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 cabeça de alho
- Sal a gosto

RENDIMENTO: 100 porções para o ensino infantil

MODO DE PREPARO:

Acrescente o óleo na panela e junte a cebola ralada. Doure bem, acrescente o alho e refogue. Coloque a farinha e o sal a gosto. Desligue o fogo e mexa bem. Tampe por 2 min. Mexa novamente e está pronto para servir.



FRANGO AO MOLHO COM CABOTIÁ, BATATA DOCE E INHAME

Por: Anielly Dias de Oliveira; Elzimar Aparecida do Nascimento Ribeiro; Tania Mara da Silva Souza – **EM Profº Leôncio do Carmo Chaves**

INGREDIENTES:

- 1 kg de filé de peito de frango ou coxa e sobrecoxa
- ½ cabotiá
- 1 xícara de óleo
- 4 batatas doces
- 4 inhames picados em tamanho grande
- Sal, alho, cebola e tempero a gosto

RENDIMENTO: Aproximadamente 25 porções de 25g para o ensino fundamental

MODO DE PREPARO:

Corte o frango em pequenos pedaços. Tempere com sal, alho e refogue com a cebola deixando dourar. Em uma panela a parte cozinhe a cabotiá, a batata e o inhame, depois de cozidos, bata no liquidificador com salsa, cebolinha a gosto e reserve. Depois do frango cozido despeje o caldo reservado, deixe ferver por 05 minutos e termine com o tempero a gosto.



HAMBÚRGUER DE LENTILHA

Por: Bruna Rodrigues Donato de Matos, Selma Jorge José Mudesto -
EMEI do Bairro Dom Almir

INGREDIENTES:

- 4 colheres (sopa) de óleo
- 400 gramas de lentilha lavadas e escoadas (deixar de molho por 5 horas ou ferver por 3 minutos)
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 1 pedaço de abóbora cozida (pode ser substituído por inhame, mandioquinha ou batata doce)
- 2 cenouras médias raladas

- 2 xícaras de farinha de mandioca
- 180 gramas de farinha (pode ser de trigo ou de aveia)
- Sal a gosto
- Ovos para dar liga
- 1 kg de peito de frango (caso queira uma versão vegetariana, retirar o frango)

RENDIMENTO: 50 porções para o ensino infantil e 30 porções para o ensino fundamental

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o frango. No processador, coloque o frango, a lentilha, o alho, cebola, abóbora, sal e o óleo. Coloque em um recipiente, misture a cenoura ralada, acrescente 1 ovo e um pouco de farinha. Vá misturando e caso seja necessário, acrescente mais ovo ou farinha. Molde os hambúrgueres transfira para uma forma untada e asse em forno alto por 20 a 30 minutos aproximadamente.

*Essa receita contém glúten e ovos.



TORTA DE LEGUMES

Por: Rosângela Das Dores Cruvinel – **EMEI Hipólita Teresa Eranci**

INGREDIENTES:

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola média picada
- 1 xícara de chá de cenoura ralada
- 1 xícara de chá de couve picada
- 1 xícara de chá de tomate picado
- Sal a gosto
- 5 ovos
- ½ xícara de chá de leite
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- ½ xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

RENDIMENTO: 100 porções para o ensino infantil

MODO DE PREPARO:

Refogue em uma panela o alho e a cebola no óleo até dourar e depois acrescente a cenoura, a couve e o tomate picado. Tempere com sal a gosto e reserve. Para a massa bata os ovos, o leite, o amido, a farinha, o fermento e a aveia no liquidificador. Unte uma forma com óleo e polvilhe farinha de trigo. Pré-aqueça o forno a 180°C adicione a metade da massa na forma coloque o recheio e por último a outra metade da massa. Leve ao forno por 30 minutos.

*Essa receita contém leite, ovos e glúten.



CHARUTO ABERTO

Por: Mara Lúcia M. de Deus Moraes - EMEI Lília Emília Saraiva

INGREDIENTES:

- 1 kg de carne moída
- 2 abobrinhas pequenas
- 2 cenouras médias
- 1/2 repolho
- 3 tomates maduros
- 1 copo grande de molho de tomate (previamente refogado)
- Pimenta verde, cheiro-verde e hortelã (opcional)

RENDIMENTO: 100 porções (crianças de 1 a 3 anos)

MODO DE PREPARO:

Em uma panela grande refogue a carne até ficar pronta, rale a abobrinha, a cenoura e corte o repolho em pedaços maiores. Em seguida, coloque todos os outros ingredientes e misture bem. Coloque 2 copos grandes de arroz e pouca água (pois os ingredientes soltam muita água). Quando estiver secando, abaixar o fogo até ficar pronto. Sirva!



QUIBE DE FRANGO COM LEGUMES

Por: Sônia Maria Francisco Teodoro, Eloiza Mendes da Silva, Fernanda da Silva Lopes - EMEI do Bairro Tibery

INGREDIENTES:

- 500g de trigo para quibe
- 1kg de peito de frango
- 1 abobrinha ralada
- 5 tomates sem semente picados
- 3 cenouras grandes raladas
- ½ repolho ralado
- 1 maço de couve

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ½ cebola ralada
- 1 colher de óleo
- Sal e cebolinha a gosto

RENDIMENTO: 120 porções para o ensino infantil e 60 porções para o ensino fundamental

MODO DE PREPARO:

Coloque o trigo de molho por 10 minutos em 2 copos de água quente. Em seguida deixe escorrer em uma peneira. Rale a abobrinha, a cenoura, cebola e repolho e pique a couve (bem picadinha). Coloque o frango para cozinhar picado e temperado na panela de pressão. Coloque em uma vasilha grande o trigo, os ovos e duas colheres de farinha de trigo. Junte os legumes e o frango desfiado e misture bem. Unte uma forma com óleo, espalhe a massa e leve ao forno a 180°C até ficar na consistência desejada.



SALADA NUTRITIVA DA BENÊ

Por: Maria Abadia Pontes, Daiani Floreano Jardim e Simone Bevilacqua -
EM Prof^a Benedita Pimentel de Ulhôa Rocha

INGREDIENTES:

- 60 ovos médios
- 1kg de batata inglesa
- 1kg de chuchu
- 1kg de abobrinha
- 1kg de cenoura

RENDIMENTO: 200 porções para o ensino infantil

MODO DE PREPARO:

Cozinhe os ovos em água fervente por 5min, em seguida pique em cubos ou no picador de legumes, reserve. Pique todos os legumes em cubos ou no picador e cozinhe em água fervente com sal até que fique macios, reserve. (Obs. A abobrinha deve ser cozida separadamente até que fique al dente para não sumir na salada). Junte todos ingredientes, acerte o sal e acrescente um fio de óleo. Se preferir coloque cebolinha e limão (opcional). Dica: Fica mais saborosa se estiver fria.



PERNIL ASSADO AO MOLHO AGRIDOCE

Por: Bianca Regina da Silva Lina, Nilza Mota Bernardes, Elisângela Alves de Lima e Nádia Bernardes Rosa - EMEI São Francisco de Assis

INGREDIENTES:

- 2Kg de Pernil
- 1 Cabeça de alho amassados
- 1 Cebola média picada
- 500 gramas de Extrato de tomate
- 3 Tomates maduros picados
- 1/2 Xícara de Açúcar

- Sal a gosto Temperos a gosto (opcional)

RENDIMENTO: 50 porções para ensino infantil (4 e 5 anos) e 25 porções para ensino fundamental

MODO DE PREPARO:

Tempere o pernil com sal, alho, e caso tenha disponível alguma erva aromática de sua preferência, leve ao forno a 200°C por cerca de 40 minutos. Em uma panela vamos preparar o molho, refogue a cebola e o alho junto com o óleo, após dourada a cebola adicione o extrato de tomate, os tomates, o açúcar e acerte o sal ao seu gosto, deixe o molho reduzir pela metade e reserve. Após o Pernil Assado misture o molho e volte para o forno por 10 min, após esse tempo sirva.



FAROFA DE CARNE BOVINA COM BANANA E COUVE

Por: Helena Maria Borges da Silva, Joana Darc Garcia Silva, Katia Regina de Faria Costa, Marluce Alves Soares Rosa, Melissa Minervina Xavier da Silva, Patrícia de Paiva Bernardes Correia, Rejane Aparecida Pereira Rosa de Castro - **EMEI Professora Cornélia Yara Castanheira.**

INGREDIENTES:

- 1kg de carne bovina em cubos
- 2 cebolas grandes raladas
- 5 dentes de alho
- 6 bananas prata
- 2 xícaras de couve cortada fininha
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 400 gramas de farinha de mandioca
- Óleo suficiente para grelhar a banana

RENDIMENTO: 120 porções para o ensino infantil e 60 porções para o ensino fundamental

MODO DE PREPARO:

Refogue a carne com óleo, cebola, alho e sal até ficar macia. Desfie a carne e acrescente a couve e a farinha de mandioca. Por último, acrescente a banana que foi previamente grelhada na frigideira com óleo.



FILE DE TILÁPIA AO MOLHO DE INHAME E TOMATE

Por: Ivani Maria de Andrade Reis, Luciene da Silva Martins, Maria Cirlene da Silva - **EM.Prof^a Stella Saraiva Peano**

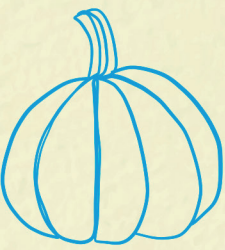
INGREDIENTES:

- 10 kg de filé de tilápia
- 4 kg de inhame
- 2 kg de tomates maduros
- 2 sachês de molho de tomate
- Sal, cebola, alho e limão

RENDIMENTO: 200 porções para o ensino fundamental

MODO DE PREPARO:

Tempere os filés de tilápia com sal e limão e reserve. Em uma panela grande frite o alho e a cebola, coloque os tomates picados e cozinhe até que fiquem bem cozidos e adicione os sachês de molho de tomate. Em outra panela cozinhe o inhame até que esteja macio. Misture o inhame ao molho de tomate misturando delicadamente. Coloque os filés de tilápia acerte o tempero, não mexa mais e deixe cozinhar por 15 minutos.



**Elaborado por:
Merendeiros das escolas municipais de Uberlândia**

Adriana Maria Estevão
Ana Lourdes Portilho do Prado
Bianca Regina da Silva Lina
Cirlene P. Santos Ribeiro
Claudimary Freire Rodrigues
Cristiana de Souza
Cristina Carmo Fernandes
Daiani Floreano Jardim
Desiree de Souza M. Gonçalves
Doralice Dias Soares Barbosa
Elisângela Alves de Lima
Edna Batista da Silva
Elaine Maria Silva
Eloiza Mendes da Silva
Fernanda da Silva Lopes
Francielle Custodio Ferreira
Helena Maria Borges da Silva
Ione Aparecida Martins
Ivani Maria de Andrade Reis
Joana Darc Garcia Silva
Jouze Rejane R.P. Corra De Oliveira
Juliana Francisca Borba
Kalytha Karen Paulista Pereira
Katia Regina de Faria Costa
Kenia Alves Bernardes
Livia Márcia Miranda
Luanna Bharbara da Costa
Luciene da Silva Martins

Mara Lúcia M. de Deus Morais
Marah Aparecida Costa Correa
Márcia Pereira Lopes
Maria Abadia Pontes
Maria Aparecida F. dos Santos
Magalhaes
Maria Aparecida Gonçalves
Nascimento
Maria Aparecida Moutinho
Maria Cirlene da Silva
Maria Cristina Ribeiro Góis
Marilucia Henrique Morais Souza
Marluce Alves Soares Rosa
Melissa Minervina Xavier da Silva
Nádia Bernardes Rosa
Nilza Mota Bernardes
Patrícia de Paiva Bernardes Correia
Poliana Barcelos da Silva
Rejane Aparecida Pereira Rosa de
Castro
Rosângela Das Dores Cruvinel
Sabrina Fernandes de Souza Morais
Simone Bevilacqua
Sirlene Maria Ribeiro Gomes
Sônia Maria Francisco Teodoro
Valdenice Barcelos Ameno Silva
Yoná Adelina Camargos

**Programa Municipal de Alimentação Escolar
Secretaria Municipal de Educação**

Uberlândia - MG

2023