

1º Concurso de receitas da alimentação escolar do Município de São João Batista

-  www.epagri.sc.gov.br
-  www.youtube.com/epagritv
-  www.facebook.com/epagri
-  www.twitter.com/epagrioficial
-  www.instagram.com/epagri
-  <http://publicacoes.epagri.sc.gov.br>





Governador do Estado
Carlos Moisés da Silva

Secretário de Estado da Agricultura e da Pesca
Ricardo de Gouvêa

Presidente da Epagri
Edilene Steinwandter

Diretores

Giovani Canola Teixeira
Administração e Finanças

Humberto Bicca Neto
Extensão Rural e Pesqueira

Ivan Luiz Zilli Bacic
Desenvolvimento Institucional

Vagner Miranda Portes
Ciência, Tecnologia e Inovação



ISSN 1414-5219

Novembro/2019

BOLETIM DIDÁTICO Nº 150

Receitas da Alimentação Escolar de São João Batista, SC 1º Concurso



Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina

Florianópolis

2019

Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina (Epagri)
Rodovia Admar Gonzaga, 1347, Itacorubi, Caixa Postal 502
88034-901 Florianópolis, SC, Brasil
Fone: (48) 3665-5000, fax: (48) 3665-5010
Site: www.epagri.sc.gov.br

Editado pelo Departamento Estadual de Marketing e Comunicação (DEMC).
Editoração técnica: Márcia Cunha Varaschin
Revisão textual e padronização: Laertes Rebello
Arte-final: Victor Berretta
Observação: Esta publicação está sendo impressa com recursos da Prefeitura Municipal de São João Batista, SC.

Primeira edição: Novembro/2019.
Tiragem: 300 exemplares.
Impressão: Polimpessos Serviços Gráficos Ltda.

É permitida a reprodução parcial deste trabalho desde que citada a fonte.

Ficha catalográfica

CORREIA, M.E. (Org.). **Receitas de Alimentação Escolar de São João Batista - SC: 1º Concurso**. Florianópolis: Epagri, 2019. 22p. (Epagri, Boletim Didático, 150)

Receita; Culinária; Merenda Escolar; Santa Catarina

ISSN 1414-5219

O

ORGANIZADOR

Marta Elizabeth Correia, Líder do Projeto Capital Social e Humano Gerencia Regional de Florianópolis, Rodovia Admar Gonzaga, 1347 – Itacorubi, 88034-901, Florianópolis, SC, fone (48) 3665-5202 e-mail: martacorreia@epagri.sc.gov.br.

AUTORES

Bruna Paschoal, Nutricionista Quadro Técnico da Educação Escolar, Rua Anastácio Espíndola, 95, 88240-000, São João Batista, SC, fone: (48) 3265-3711, e-mail: nutricionistaedu@sjbatista.sc.gov.br.

Daniela Almeida Platchek, Nutricionista Responsável Técnica da Educação Escolar, Rua Anastácio Espíndola, 95, 88240-000, São João Batista, SC, fone: (48) 3265-3711, e-mail: nutricionistaedu01@sjbatista.sc.gov.br.

Franciele Nicolau de Souza, Merendeira da Alimentação Escolar, Creche Municipal Ignez Raitz Costa, Rua Tibúrcio Bozano, 74, 88240-000, São João Batista, SC, fone: (48) 3265-0592, e-mail: crecheignez_15@hotmail.com.

Guiomar Schwartz Mafessolli, Merendeira da Alimentação Escolar, Núcleo Infantil Tio Patinhas, Rua Vicente Marcos da Silva, SN, 88240-000, São João Batista, SC.

Ivete Fátima Vieira Chagas, Merendeira da Alimentação Escolar, Escola de Educação Básica Monsenhor José Locks, Rua José Antonio Soares, 4160, 88240-000, São João Batista, SC, fone: (48) 3265-4385, e-mail: escolamonsenhorsjb@gmail.com.

Joselene Maria Martins, Merendeira da Alimentação Escolar, Núcleo Infantil Tio Patinhas, Rua Vicente Marcos da Silva, SN, 88240-000, São João Batista, SC.

Leide Laura Lucinda, Merendeira da Alimentação Escolar, Creche Municipal Alice da Silva Gomes, Rua Lauro Francisco Sgrott, 48, 88240-000, São João Batista, SC, fone: (48) 3265-5573, e-mail: crechealice@hotmail.com.

Luciane de Souza Araujo Mafessolli, Merendeira da Alimentação Escolar, Creche Municipal Alice da Silva Gomes, Rua Lauro Francisco Sgrott, 48, 88240-000, São João Batista, SC, fone: (48) 3265-5573, e-mail: crechealice@hotmail.com.

Marines Alves Borges, Merendeira da Alimentação Escolar, Escola Reunida Prefeito Sinézio Octaviano Dadam, Rua Ignácio Euzébio Mafra, 107, 88240-000, São João Batista, SC, fone: (48) 3265-1329, e-mail: escolasinezioodadam@hotmail.com.

Mazilda Costa Silva, Merendeira da Alimentação Escolar, Escola de Educação Básica Maria Das Dores Cipriani, Rua Luiz Cipriani, 140, 88240-000, São João Batista, SC, fone: (48) 3265-4253, e-mail: escolamariadasdorescipriani@gmail.com.

Rosiani Machado, Merendeira da Alimentação Escolar, Escola Reunida Prefeito Sinézio Octaviano Dadam, Rua Ignácio Euzébio Mafra, 107, 88240-000, São João Batista, SC, fone: (48) 3265-1329, e-mail: escolasinezioodadam@hotmail.com.

Viviane Carla Machajewski, Merendeira da Alimentação Escolar, Creche Municipal Dona Chiquinha, Avenida Egídio Manoel Cordeiro, 237, 88240-000, São João Batista, SC, fone: (48) 3265-2584, e-mail: cmdchiquinha@hotmail.com.

APRESENTAÇÃO

O **1º Concurso de Receitas da Alimentação Escolar** foi realizado com o objetivo de incentivar a elaboração de receitas saudáveis, nutritivas e saborosas para integrar o cardápio da Alimentação Escolar das unidades de ensino da rede municipal de São João Batista, além de valorizar o trabalho executado pelas merendeiras com dedicação e talento.

O concurso foi promovido pela administração municipal, por meio da Secretaria de Educação, com o apoio da Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina (Epagri).

As receitas apresentadas foram avaliadas por uma Comissão Julgadora, formada por sete pessoas.

Foram recebidas 12 inscrições, sendo 8 receitas na categoria salgados e 4 receitas na categoria doces. As receitas foram preparadas pelas participantes e apresentadas no concurso, que ocorreu no dia 20 de setembro de 2018, em São João Batista, SC.

A degustação e a avaliação foram feitas por um grupo de jurados que analisou os quesitos:

1. Originalidade, criatividade, inovação e/ou ousadia – 0 a 5 pontos;
2. Apresentação visual (aparência) da receita – 0 a 5 pontos;
3. Sabor da preparação – 0 a 5 pontos;
4. Aproveitamento integral dos ingredientes – 0 a 5 pontos;
5. Inclusão de alimentos saudáveis: prioritariamente alimentos in natura, conforme anexo 3 ou minimamente processados – 0 a 5 pontos;
6. Valorização dos hábitos locais: utilização de alimentos regionais – 0 a 5 pontos;
7. Facilidade e tempo de preparo da receita e viabilidade de servir a receita em grande número de porções, ou seja, para 100 pessoas ou mais – 0 a 5 pontos.

A partir do resultado, houve a premiação das três receitas mais votadas. A premiação contou com o apoio dos fornecedores da alimentação escolar.

Esta publicação reúne todas as receitas inscritas no concurso, com destaque para as três primeiras colocadas. Cada receita é acompanhada do nome da candidata e sua unidade escolar.

A Diretoria Executiva



AGRADECIMENTOS

Em especial às merendeiras do município de São João Batista por sua dedicação e empenho, e por compartilharem suas receitas registradas neste trabalho.

Por todo apoio, reconhecimento e parceria, agradecemos:

Aos colegas da Epagri: Erlindo Mazera e Marta Elizabeth Correia;

À Prefeitura Municipal de São João Batista;

À Câmara Municipal de Vereadores;

À Secretaria Municipal de Educação;

Aos jurados do concurso pela valiosa colaboração: Daniel Netto Cândido, prefeito municipal; Deleon Ayslan Zunino, agricultor e fornecedor de alimentação escolar do município; Deyve Cristiano Darossi, chefe de cozinha do restaurante Parollo; Elisa Lançoni, estudante da rede pública de ensino; Fernanda Teixeira, Membro do CAE; Letícia Silva, Nutricionista da Secretaria de Saúde, Roseli Peixer Tomasini, em tempo Secretária de Educação.

Aos fornecedores da alimentação escolar que contribuíram com a premiação: Comercial Storinny Ltda EPP, Rosar Alimentos Ltda EPP e Super Comércio de Alimentos Ltda ME.

Às orientadoras Andrea de Souza Marchiori e Jocasta Maçaneiro pela decoração do evento e apoio.

Às merendeiras Tatiani Cristina Boratti Vargas e Izete Nair Ribeiro pela colaboração e organização do evento.

Ao Jerry Andriani Laurindo por desempenhar a função de mestre de cerimônia do evento.

Ao secretário de educação Edesio Pedrinho Tomasi pela disposição para realizar a impressão destes exemplares, e incentivo para realização da 2ª edição do concurso.

Muito obrigada a todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização do concurso e desta publicação!



SUMÁRIO

Bolo de banana com granola	11
Torta de sorvete	12
Panquecas coloridas	13
Bolo de abacate.....	14
Assado de legumes ao molho branco.....	15
Assado de peixe com legumes	16
Macarrão caseiro ao forno.....	17
Panqueca sem glúten e sem lactose.....	18
Pão de requeijão com farofa	19
Pastelão de frango zero glúten e zero lactose.....	20
Torta cremosa.....	21
Torta de peixe.....	22



Bolo de banana com granola

Merendeira: Francieli Nicolau de Sousa

Ingredientes:

3 ovos
1 xícara de açúcar
1 xícara de óleo
1 xícaras de trigo
1 xícara de granola
10 bananas
1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

No liquidificador coloque os ovos, o açúcar, o óleo e bata por 5 minutos. Em uma bacia pique as bananas em rodela e misture a massa batida do liquidificador. Acrescente o trigo e a granola e bata com uma colher. Por último, acrescente o fermento.

Tempo de preparo: 50 minutos



Torta de sorvete

Merendeira: Joselene Maria Martins

Ingredientes para o leite condensado caseiro:

- ¾ xícara de açúcar
- ½ xícara de água
- 1 ¼ xícara de leite em pó

Ingredientes da torta:

- 1 lata de leite
- 3 ovos
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres de sopa de achocolatado
- 6 colheres de sopa de açúcar

Modo de preparo:

Cozinhe os ingredientes do leite condensado até dar ponto. Depois, junte as gemas e o leite até ferver e despeje em uma travessa (deixar esfriar). Bata as claras em neve com o açúcar e o creme de leite. Divida em duas partes, em uma delas acrescente o achocolatado e despeje por cima do creme amarelo. Por último, despeje a última parte branca. Leve ao freezer por 1 dia. Retire 30 minutos antes de servir.

Tempo de preparo: 30 minutos (exceto o tempo de freezer).

2º



Panquecas coloridas

Merendeira: Ivete Fátima V. Chagas

Ingredientes massa:

1 beterraba média
2 cenouras
1 xícara de folhas de espinafre
500 ml de leite
½ colher de sopa de margarina
1 ovo
1 pitada de sal
1 copo de água
2 xícaras de trigo

Ingredientes recheio:

1 abóbora média
5 cebolas
½ pimentão
5 dentes de alho
1 xícara de cheiro verde
Orégano a gosto
1 colher de sopa rasa de sal

½ colher de sopa rasa de açúcar
1 colher de sopa cheia de requeijão
8 tomates
Manjerição a gosto

Modo de preparo massa:

Bata no liquidificador a beterraba com um copo de água e reserve. Em seguida, bata um ovo e acrescente o leite, a margarina e o sal. Acrescente o suco de beterraba e aos poucos a farinha de trigo. Repita o processo com os outros legumes, só mudando o suco. Prepare a panqueca na frigideira antiaderente.

Modo de preparo do recheio:

Refogue a abóbora com os ingredientes do recheio. Em seguida, recheie as panquecas e por último coloque o molho de tomate, acrescentando o manjerição e a colher de requeijão.

Tempo de preparo: 1 hora





Bolo de abacate

Merendeira: Rosiani Machado

Ingredientes:

- 1 abacate
- 1 xícara de trigo
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 xícara de açúcar
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pacote de coco ralado

Modo de preparo:

Amasse o abacate, bata em uma tigela a margarina com o açúcar, acrescente o ovo e bata a mistura com os demais ingredientes. Unte uma forma e despeje a massa. Asse em forno pré-aquecido a 200°C.

Tempo de preparo: 40 minutos



Assado de legumes ao molho branco

Merendeira: Marinês Alves Borges

Ingredientes:

1 xícara de trigo
3 ovos
1 xícara de óleo
1 xícara de cebolinha verde
1 xícara de salsinha
1 copo de leite
1 colher de sopa de fermento em pó
Brócolis a gosto
Cenoura a gosto
Chuchu a gosto
Abóbora a gosto
Abobrinha a gosto
Vagem a gosto
1 copo de leite
1 colher de sopa de amido de milho
Requeijão a gosto
2 pacotes de queijo

Modo de preparo:

No liquidificador coloque salsinha, cebolinha e óleo e bata bem. Acrescente o restante dos ingredientes da massa e bata. Depois da massa pronta, coloque em uma forma untada uma camada de massa e pique os legumes em pedaços bem pequenos e acrescente. Por cima coloque o molho branco (feito com o leite, amido e margarina), e o queijo. Por último coloque uma camada de massa. Asse até dourar.

Tempo de preparo: 40 minutos



Assado de peixe com legumes

Merendeira: Mazilda Costa Silva

Ingredientes:

1kg de peixe (cação)
Abóbora a gosto
Cenoura a gosto
Batata a gosto
Limão a gosto
Orégano a gosto
Pimentão vermelho a gosto
Tomate a gosto
1 cebola grande
1 dente de alho
Óleo para refogar

Modo de preparo:

Tempere o peixe com o alho picado, sal, limão e reserve. Corte os legumes em fatias de 1cm em média, coloque no fundo da forma untada com óleo e, em seguida, o peixe. Por fim, acrescente pimentão, cebola, tomate e polvilhe orégano.



Macarrão caseiro ao forno

Merendeira: Guimar S. Mafessolli

Ingredientes:

4 ovos
1 colher de sopa de óleo
1 xícara de água morna
1 colher de chá de sal
1kg de farinha de trigo
1kg de peito de frango cozido e desfiado
1 cebola
2 tomates grandes picados
1 xícara de cebolinha verde e salsinha
½ xícara de óleo para refogar
Sal a gosto
Colorau a gosto
Queijo a gosto

Modo de preparo da massa:

Em uma tigela misture os ovos, o óleo, a água, o sal e farinha na mão, até a massa ficar homogênea e esticar. Deixe descansar por 1 hora. Corte a massa e cozinhe em água fervente. Refogue no óleo os demais ingredientes.

Para a montagem:

Em uma travessa untada com óleo, coloque o macarrão, o recheio, uma camada de queijo e repita as camadas. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 20 a 30 minutos.

Tempo de preparo: 3 horas



Panqueca sem glúten e sem lactose

Merendeira: Viviane C. Machajewski

Ingredientes:

1 xícara de água
2 xícaras de amido de milho
2 ovos
1 xícara de abóbora cozida
1kg de peito de frango
1 cebola grande
3 tomates
Tempero verde a gosto

Modo de preparo:

Bata os ingredientes da massa no liquidificador e prepare a panqueca na frigideira antiaderente. Depois, prepare o recheio refogando os ingredientes no óleo. Recheie as panquecas e sirva.

Tempo de preparo: 1 hora



Pão de requeijão com farofa

Merendeira: Luciane de S. A. Mafessolli

Ingredientes:

2 colheres de sopa de requeijão
500 gramas de trigo
2 ovos
300 ml de água morna
1 e ½ xícara de açúcar mascavo
1 colher de sopa rasa de sal
2 colheres de sopa de fermento biológico

Ingredientes da farofa:
3 colheres de sopa de trigo
2 colheres de sopa de açúcar mascavo
Raspas de limão
Margarina até dar ponto de farofa

Modo de preparo:

Em um recipiente misture todos os ingredientes com a mão, bata bem a massa, coloque na forma. Depois, coloque a farofa por cima e deixe descansar uns 45 minutos. Com a massa ainda mole asse em forno pré-aquecido a 200°C.

Tempo de preparo: 40 minutos



Pastelão de frango zero glúten e zero lactose

Merendeira: Leide Laura Laurindo

Ingredientes:

3 ovos
1 xícara de óleo
6 colheres de sopa de leite zero lactose em pó
2 xícaras de água
3 xícaras de amido de milho
1 colher de sopa de sal
1 colher de sopa de fermento químico
1 cebola
1kg de peito de frango cozido e desfiado
½ couve-flor

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes da massa no liquidificador e bata. Refogue o frango com os temperos de sua preferência, acrescente a couve-flor já cozida. Coloque uma camada de massa em uma forma untada, depois o recheio e, por último, mais uma camada de massa.

Tempo de preparo: 40 minutos



Torta cremosa

Merendeira: Joselene Maria Martins

Ingredientes:

1 colher de sopa de óleo
½ cebola picada
½ kg de peito de frango cozido e desfiado
3 tomates
2 cebolas
Cheio verde a gosto
1 lata de creme de leite
200 gramas de requeijão
Sal a gosto
Orégano a gosto
300 gramas de queijo muçarela

Modo de preparo:

Refogue a cebola com o óleo, acrescente o peito e demais ingredientes (exceto o queijo). Coloque em uma travessa untada e com o queijo por cima. Asse até dourar em forno pré-aquecido.

Tempo de preparo: 30 minutos



Torta de peixe

Merendeira: Rosiani Machado

Ingredientes:

1 kg de peixe (cação)
2 xícaras de trigo
3 ovos
1 copo de leite
1 pacote de queijo
1 vidro de requeijão
½ copo de óleo
1 colher de sopa de fermento em pó
Sal a gosto

Temperos para o peixe: alho, tomate, pimentão, cebola, temperos verdes.

Modo de preparo:

Cozinhar o peixe com sal, desfiar e refogar com temperos e reservar. Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador. Untar uma forma com óleo e trigo e colocar uma camada de massa, o requeijão, a camada de peixe e mais uma camada de massa. Asse em forno pré aquecido a 200°C.

Tempo de preparo: 40 minutos