

ISSN 1414-5219

Outubro/2015

BOLETIM DIDÁTICO Nº 125

Pratos que valorizam os produtos da agricultura familiar

Experiência de elaboração de receitas para
alimentação escolar do município de Araquari

Daniela Martins Guimarães Nunes

Viviane Tonon
(Organizadoras)



Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina
Florianópolis

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

Editoria técnica: Paulo Sergio Tagliari
Revisão textual: Abel Viana
Arte final: Victor Berretta

Organização: Daniela Martins Guimarães Nunes (Extensionista Rural NM Escritório Municipal de Araquari)
Viviane Tonon (Nutricionista – Secretaria de Educação do Município de Araquari)

Primeira edição: outubro 2015
Tiragem: 600 exemplares
Impressão: Dioesc

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

Ficha catalográfica

GUIMARÃES, D.M.; TONON, V.; (Orgs.). *Pratos que valorizam os produtos da agricultura familiar: experiência de elaboração de receitas para alimentação escolar do município de Araquari*. Florianópolis: Epagri, 2015. 37p. (Epagri. Boletim didático, 125)

Receita; Culinária; Araquari; Santa Catarina

ISSN 1414-5219



APRESENTAÇÃO

Esta publicação é resultado de um trabalho de educação alimentar que vem sendo executado desde 2010 com as merendeiras do município de Araquari, tendo como objetivo a segurança alimentar e nutricional dos alunos de Educação Infantil e Ensino Fundamental da Rede Municipal de Educação, em respeito aos hábitos alimentares locais, e a valorização dos produtos da agricultura familiar, conforme a Lei nº 11.947/2009.

As receitas aqui apresentadas foram incluídas no cardápio da alimentação escolar no município no ano de 2015, e foram selecionadas, entre tantas outras sugestões encaminhadas pelas merendeiras do município, a fim de valorizar os conhecimentos já existentes.

A Diretoria Executiva



AGRADECIMENTOS

Ao Prefeito João Pedro Woitexem, que deu plenas condições de implementar a compra de produtos da agricultura familiar, de modo que ultrapassamos a cota mínima de 30% há muito tempo.

Ao Secretário da Educação José Lino de Souza Filho, que nos deu a oportunidade de desenvolver esse trabalho.

A todas as merendeiras que participaram deste trabalho.

Aos diretores e administradores escolares que motivaram e oportunizaram que as merendeiras contribuíssem com suas receitas.

E, principalmente, aos agricultores do município de Araquari, que desde o início acreditaram na seriedade deste trabalho.



SUMÁRIO

Introdução.....	9
Receitas	
Esfirra.....	11
Caldo de carne	12
Pão de talos e folhas.....	13
Nhoque de abobrinha verde	14
Torta húngara	15
Peixe especial com abobrinha	16
Sucos especiais	17
Farofa de cenoura com banana	18
Tabule	19
Torta de berinjela.....	20
Sanduíche americano.....	21
Bolo de repolho	22
Empadão de peixe	23
Pudim de aipim.....	24
Vitamina de beterraba	25
Brigadeiro de beterraba com leite em pó.....	26
Pão de ló de maracujá.....	27
Picadinho de legumes	28
Torta de banana com pão	29
Suflê de legumes.....	30
Molho de tomate.....	31
Sopa de espinafre	32
Risoto integral nutritivo.....	33
Quibe de peixe	34
Bolo de cenoura com laranja	35
Anexo	37



INTRODUÇÃO

Desde 2009, é obrigatório que 30% dos itens da merenda escolar sejam adquiridos de agricultores familiares. No município de Araquari foi dada prioridade absoluta para os agricultores locais, não apenas para a circulação financeira ficar no município, gerando oportunidades para toda a sociedade local, mas, principalmente, porque esses produtos fazem parte da alimentação das famílias de Araquari (respeito aos hábitos alimentares locais). Além disso, devido à proximidade do produtor com o consumidor final, podemos atingir uma qualidade incomparável. Esses são alguns dos benefícios que a Lei nº 11.947/09 trouxe.

Junto aos agricultores elaboramos um cardápio conforme o calendário sazonal de nossa região. Assim, o cardápio é dividido em três ciclos: verão, outono-inverno e primavera. O processo de chamada pública é realizado no ano anterior, para que os agricultores possam fazer o planejamento de sua lavoura, garantindo assim produtos de qualidade e agricultores satisfeitos com a parceria.

Porém, a organização dos agricultores é apenas uma parte do trabalho a ser realizado. De outro lado, temos o desafio do consumo destes alimentos, pois vemos que os hábitos alimentares da(s) pessoa(s) responsável(is) pelo preparo desses alimentos interferem de forma significativa na aceitação das crianças.

Então, desde 2010, iniciamos um trabalho de capacitação das merendeiras do município, trabalhando o preparo e a apresentação dos alimentos adquiridos da agricultura familiar. Os profissionais foram sensibilizados quanto ao valor nutricional desses alimentos e os benefícios de uma dieta balanceada.

Como essas merendeiras são responsáveis pela alimentação dos alunos dos Centros de Educação Infantil (crianças de 4 meses a 5 anos) e das Escolas de Ensino Fundamental (crianças de 6 a 10 anos), temos de nos preocupar em preparar os alimentos respeitando as limitações de cada faixa etária, buscando oferecer pratos que sejam atrativos às crianças.

Este livro faz parte de todo esse trabalho, sendo o resultado de uma parceria com merendeiras da Rede Municipal de Ensino do município de Araquari, que se dispuseram a abrir suas receitas de família ou até mesmo a criar novas receitas de acordo com a regulamentação da alimentação escolar. Faz, também, parte de uma estratégia de sensibilização dos profissionais quanto ao consumo consciente e eficiente dos produtos da agricultura familiar. As receitas que fazem parte deste livro foram todas testadas nas Oficinas de Merendeiras realizadas no Cetreville, no mês de agosto de 2014. Atualmente fazem parte do cardápio das creches e escolas de Araquari.



ESFIRRA

Merendeira: Floriza Renaud Guimarães – Centro de Educação Infantil João Luiz do Rosário

Ingredientes da massa:

1 copo de óleo
1 maço de espinafre
3 colheres (sopa) de açúcar
3 ovos
Linhaça a gosto
1 pitada de sal

1 litro de leite
4 xícaras de trigo
2 xícaras de trigo integral

Recheio de banana (sugestão):

1kg de bananas cortadas em rodellas
Canela e açúcar a gosto

Modo de preparo do recheio:

Leve ao fogo o açúcar até derreter, acrescente a banana e a canela e deixe cozinhar até ficar dourado. Use frio.

Modo de preparo da massa:

Bata no liquidificador o óleo, o açúcar, os ovos, o leite, a linhaça e o espinafre. Em uma tigela, coloque o trigo e o sal. Despeje os ingredientes já batidos e misture. Acrescente trigo se necessário, até a massa não grudar na mão. Estique a massa, coloque as bananas em rodellas. Salpique canela e açúcar, feche e coloque na forma untada. Pincele com gema e leve ao forno até dourar, em 180°C.

Obs.: podem ser usados, como recheio, carnes, legumes ou frutas.

Rendimento: 70 unidades médias.



CALDO DE CARNE

Merendeira: Edineia da Silva Jesus – Centro de Educação Infantil Vovó Maria de Lurdes Max

Ingredientes:

2kg de carne bovina em cubos (paleta)	1kg de aipim
2 cebolas médias picadas	4 cenouras médias picadas
2 dentes de alho amassados	2 abóboras médias picadas
2 tomates sem pele picados	300g de vagem
½ pimentão verde em rodela	½ repolho ralado
½ pimentão vermelho em rodela	2 maços de couve ralado
½ pimentão amarelo em rodela	2 abobrinhas verdes cortadas em rodela
2 folhas de louro	1kg de batata salsa
6 batatas grandes cortadas em cubos	Colorau (opcional)
	Sal a gosto

Modo de preparo:

Tempere a carne no alho, sal e folhas de louro, e deixe descansar por 20 minutos. Em uma panela grande, refogue o alho e a cebola, junte a carne e deixe dourar. Acrescente água fervente. Vá juntando as verduras conforme o tempo de cozimento de cada uma, e acerte o sal. Coloque colorau a gosto. Quando a carne estiver macia e os legumes cozidos, desligue e polvilhe cebolinhas e salsa a gosto. O caldo pode ser utilizado para fazer pirão.

Rendimento: educação infantil: 50 porções; ensino fundamental: 20 porções.



PÃO DE TALOS E FOLHAS

Merendeiras: Andreia Aparecida Moreira, Erondina Ferreira, Janete Aparecida Bernardini Miranda e Marzeli Budal Machado – Centro de Educação Infantil Criança Bela

Ingredientes:

2 xícaras de folhas e talos picados (beterraba, brócolis, couve-flor etc.)

3 xícaras de farinha de trigo

1 ½ xícaras de farinha de trigo integral

1 xícara de óleo

1 ovo

1 colher (sopa) de açúcar

1 colher (sopa) de sal

1 colher (sopa) de fermento biológico

½ xícara de leite morno

Modo de preparo:

Cozinhe os talos e folhas até ficarem bem cozidos, então reserve com 1 xícara de água do cozimento em uma tigela. Bata no liquidificador as folhas e talos com a água do cozimento. Acrescente os ingredientes restantes e bata até ficar homogêneo. Adicione essa mistura às farinhas e sove até desgrudar das mãos. Cubra e deixe crescer por 1h ou até dobrar de volume. Sove novamente e coloque a massa em uma forma untada com óleo. Deixe crescer por mais 30 minutos. Leve ao forno médio, pré-aquecido, por 40 minutos. Sirva com patê de sua preferência.

Rendimento: 2 pães de 500g.



NHOQUE DE ABOBRINHA VERDE

Merendeira: Delfina dos Santos Correia – Centro de Educação Infantil Cantinho da Vovó Justina

Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias
- 3 ovos
- 5 folhas de cebolinha verde
- 2 ramos de salsinha
- 1 pitada de sal
- ½ xícara de leite
- 1kg de trigo
- 2 litros de água para cozinhar

w

Bata tudo no liquidificador, acrescente o trigo aos poucos até o ponto desejado. Coloque a água para ferver e cozinhe o nhoque aos poucos, retirando com uma escumadeira. Molho a gosto.

Rendimento: educação infantil: 30 porções.



TORTA HÚNGARA

Merendeiras: Andréia Maria da Silva Ladewig e Erotides de Borba Machado – Centro de Educação Infantil
Lindolpho José da Silva

Ingredientes:

3 berinjelas
1kg de carne moída
6 batatas médias
1 cebola
1 tomate
3 dentes de alho
500g de queijo mussarela

Modo de preparo:

Refogue a carne com os temperos. Descasque a berinjela e corte em fatias bem finas e compridas, coloque de molho em água com sal por 30 minutos. Cozinhe as batatas com casca por 15 minutos (ela deve ficar mal cozida). Depois de frias, fatie-as. Refogue a carne moída como de seu costume. Em seguida monte em um refratário em camadas, na seguinte ordem: berinjela, batata e carne. Cubra com queijo e leve ao forno para gratinar.

Rendimento: 1 forma retangular grande.



PEIXE ESPECIAL COM ABOBRINHA

Merendeiras: Janice da Silva e Luciana de Jesus Brito Ferreira – Escola Municipal Amaro Coelho

Ingredientes:

6kg de peixe
2kg de abobrinha
5 cebolas grandes
10 tomates
1 cabeça de alho
Colorau a gosto
Molho de tomate a gosto
Tempero verde
Sal a gosto

Modo de preparo:

Refogue a cebola, o alho e os tomates. Coloque colorau e mexa bem. Em seguida coloque o molho de tomate e prepare o molho. Acrescente sal. Deixe o molho ferver por alguns minutos e coloque o peixe. Quando o peixe começar a ferver coloque a abobrinha ralada e deixe ferver até ficar cozido. Por último, coloque o tempero verde.

Rendimento: ensino fundamental: 200 porções.



SUCOS ESPECIAIS

Merendeira: Elisete Paiva – Centro de Educação Infantil Santo Antonio

CENOURA, MAMÃO E MARACUJÁ/LIMÃO

Ingredientes:

3 cenouras médias

½ mamão médio

½ pacote de polpa de maracujá ou limão

Modo de preparo: Bata bem todos os ingredientes, misture água e adoce a gosto.

Rendimento: 6 litros.

MAMÃO, MAÇÃ E MARACUJÁ

Ingredientes:

½ Mamão

½kg de maçã descascada

½ pacote de polpa de maracujá

Modo de preparo: Bata bem todos os ingredientes, misture água e adoce a gosto.

Rendimento: 6 litros.

MARACUJÁ COM MAÇÃ

Ingredientes:

½ pacote de polpa de maracujá

500g de maçã (aproximadamente)

Modo de preparo: Bata bem todos os ingredientes, misture água e adoce a gosto.

Rendimento: 6 litros.



FAROFA DE CENOURA COM BANANA

Merendeira: Maria Jucinéia Alves de Souza – Centro de Educação Infantil Bruno Magalhães

Ingredientes:

3 cenouras grandes raladas
2 dentes de alho
1 cebola de cabeça ralada
6 bananas médias
500g de farinha de mandioca
6 colheres (sopa) de óleo
Sal e cheiro verde a gosto

Modo de preparo:

Frite o alho e a cebola, acrescente a cenoura ralada e deixe fritar um pouco. Tempere com sal e cheiro verde. Acrescente a farinha aos poucos e continue mexendo, por último coloque as bananas em rodelas. Sirva em seguida.

Obs.: A cenoura pode ser substituída por qualquer outro vegetal.

Rendimento: educação infantil: 40 porções; ensino fundamental: 30 porções.



TABULE

Merendeira: Maria Jucinéia Alves de Souza – Centro de Educação Infantil Bruno Magalhães

Ingredientes:

500g de farinha para quibe

2 pepinos médios

4 tomates

1 cebola de cabeça

1 pé de alface

1 colher de óleo

1 colher de vinagre

Sal e tempero verde a gosto

Modo de preparo:

Coloque a farinha de molho durante 4 horas. Em seguida escorra a água e acrescente as verduras e temperos em pedaços pequenos. A cebola pode ser escaldada antecipadamente. Corte em tirinhas a alface. Misture tudo, e está pronto para saborear.

Rendimento: educação infantil: 40 porções; ensino fundamental: 30 porções.



TORTA DE BERINJELA

Merendeira: Orizete Fortunato – Escola Municipal João Serafim Timóteo

Ingredientes da massa:

1 xícara de trigo

1 xícara de trigo integral

2 xícaras de leite frio

½ xícara de óleo

1 colher (chá) de fermento químico

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e mexa bem. A massa fica mole. Unte uma assadeira e enfarinhe. Estique a massa no fundo e na lateral, e reserve.

Ingredientes do recheio:

1 berinjela média

Merluza refogada a gosto (3 a 4 filés)

1 cebola média picada

1 dente de alho

1 lata de creme de leite

Modo de preparo:

Coloque a berinjela picada em uma vasilha com água e uma colher de trigo, deixe descansar por 5 minutos. Refogue o alho, a cebola e a berinjela e deixe esfriar. Acrescente o molho de tomate, o peixe e o creme de leite (sem soro). Misture bem e coloque na massa que estava reservada. Leve ao forno por de 30 a 40 minutos, até dourar.

Rendimento: 1 forma retangular grande.



SANDUÍCHE AMERICANO

Merendeira: Orizete Fortunato – Escola Municipal João Serafim Timóteo

Ingredientes da massa:

5 xícaras de trigo ou até dar ponto	2 colheres (sopa) de óleo
1 xícara de leite	2 ovos
1 colher (sopa) de açúcar	Sal
2 colheres (sopa) de fermento biológico	1 gema para pincelar
	Linhaça a gosto para salpicar

Modo de preparo:

Numa bacia coloque todos os ingredientes para a massa. Amasse e deixe crescer até dar volume. Divida a massa em 2 partes iguais.

Ingredientes do recheio:

200g de mussarela	½ cebola média
200g de presunto	Linhaça
3 tomates sem pele picados	Espinafre e tempero verde picados a gosto
	Óleo e vinagre

Modo de preparo:

Unte uma forma com margarina e coloque a 1ª massa. Recheie com o tomate picado, a cebola, o espinafre, o tempero verde, a mussarela e o presunto. Cubra com o restante da massa, pincele com gema e salpique linhaça. Leve ao forno por 40 minutos.

Rendimento: 1 forma retangular grande.



BOLO DE REPOLHO

Merendeira: Maria Margareth S. da Silva – Centro de Educação Infantil João Geraldo Corrêa

Ingredientes:

2 xícaras de trigo
2 ovos
1 pitada de sal
½ xícara de leite
1 prato de repolho cru
1 cenoura média
1 tomate
1 cebola
2 colheres (sopa) de óleo para refogar
Tempero verde a gosto para refogar
50g de mortadela de frango
50g de queijo

Modo de preparo:

Refogue a cebola e o tomate, acrescente a cenoura e o repolho, e reserve. Em outro recipiente misture o trigo, o sal e o leite. Acrescente a essa mistura o refogado de cenoura e repolho, o queijo e a mortadela picadinha. Se necessário, acrescente mais leite para dar ponto na massa.

Rendimento: 1 forma retangular grande.



EMPADÃO DE PEIXE

Ingredientes do recheio:

500g de peixe moído
2 cebolas
2 tomates
Tempero verde e sal a gosto

Ingredientes da massa:

1 copo de azeite
2 copos de leite
1 colher (sopa) de sal
1 colher (sopa) de fermento químico
5 ovos
Farinha de arroz até dar ponto (aproximadamente 500g)

Modo de preparo:

Refogue a carne moída de peixe; coloque os temperos e reserve. Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa (a massa deve ficar mole). Coloque a metade da massa numa forma untada, coloque o recheio de peixe e acrescente o restante da massa. Decore com orégano e leve ao forno para gratinar.

Rendimento: 1 forma retangular grande.



PUDIM DE AIPIM

Ingredientes:

- 2 xícaras de açúcar
- 4 ovos
- 1 xícara de aipim cru
- 2 colheres (sopa) de trigo
- 1 litro de leite
- 50g de coco ralado

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, leve ao forno e deixe assar, como se fosse um bolo, por mais ou menos uma hora. A forma deve ser caramelizada.

Rendimento: 1 forma redonda (com furo) grande.



VITAMINA DE BETERRABA

Ingredientes:

1kg de polpa de laranja
6 litros de leite
10 beterrabas

Modo de preparo:

Bata no liquidificador a polpa de laranja, a beterraba crua e o leite. Se quiser acrescentar mais alguma fruta, também pode. Não coloque açúcar, pois a beterraba já é doce. Coe antes de servir.

Rendimento: 8 litros.



BRIGADEIRO DE BETERRABA COM LEITE EM PÓ

Ingredientes:

1kg de beterraba
600g de açúcar
600g de leite em pó

Modo de preparo:

Descasque a beterraba e coloque para cozinhar. Depois de cozida, bata no liquidificador. Leve ao fogo junto com o açúcar e o leite, mexendo sempre até o ponto de brigadeiro. Enrole os docinhos e passe no leite em pó.

Obs.: A beterraba pode ser substituída por cenoura; essa receita pode ser usada para cobrir bolo (nesse caso, deixe menos consistente).

Rendimento: 50 unidades.



PÃO DE LÓ DE MARACUJÁ

Merendeira: Sônia Eronides da Cunha – Escola Municipal João Agnelo Vieira

Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de suco de maracujá
- 1 xícara de cenoura ralada
- 1 colher (sopa) de fermento químico

Modo de preparo:

Bata as gemas com o açúcar até formar um creme, coloque aos poucos a farinha e o suco de maracujá. Adicione os demais ingredientes e, por último, as claras batidas em neve. Asse em forma untada e forno pré-aquecido.

Rendimento: 1 forma retangular média.



PICADINHO DE LEGUMES

Merendeira: Sônia Eronides da Cunha – Escola Municipal João Agnelo Vieira

Ingredientes:

500g de carne picada
1kg de batata descascada e picada
½ repolho cortado
2 couves-rábano (com folhas) picadas
3 cenouras picadas
3 tomates picados
1 cebola grande picada
Sal a gosto
Tempero verde

Modo de preparo:

Frite a carne com pouca gordura até dourar, junte os demais ingredientes e cozinhe até a carne ficar macia.

Obs.: os vegetais podem ser substituídos conforme a disponibilidade.

Rendimento: educação infantil: 20 porções; ensino fundamental: 10 porções.



TORTA DE BANANA COM PÃO

Merendeira: Sónia Eronides da Cunha – Escola Municipal João Agnelo Vieira

Ingredientes:

1 pão de forma
500g banana
Açúcar e canela a gosto
3 ovos

Modo de preparo:

Utilize uma forma untada com margarina. Coloque, em ordem, uma camada de pão embebido em leite, uma camada de fatia de banana, uma camada com açúcar e canela. Por último, cubra com 3 ovos batidos e leve ao forno quente até tostar.

Rendimento: 1 forma média.



SUFLÊ DE LEGUMES

Merendeiras: Liliane da Silva, Mafalda Luisa Prodohl e Marlene Hormann – Escola Municipal São Benedito

Ingredientes do recheio:

Legumes variados

500g de carne moída (bovina ou de frango)

2 dentes de alho

1 cebola

2 tomates

1 pimentão

Cheiro verde e sal a gosto

Modo de preparo:

Pique em cubos vários tipos de legumes (cenoura, abobrinha, chuchu, batata, vagem, espinafre, brócolis, couve-flor etc.). Cozinhe, escorra e reserve.

Opcional: refogue o frango moído ou a carne moída bovina com alho, cebola, tomate, pimentão e cheiro verde, e acrescente aos legumes do recheio.

Ingredientes da massa:

5 ovos

2 xícaras de leite

Trigo até dar o ponto homogêneo

Sal a gosto

Modo de preparo:

Bata as gemas com o trigo, o sal e o leite; reserve. Bata as claras em neve. Misture o recheio à massa e adicione as claras em neve lentamente. Asse em forno médio. Pode ser colocado queijo para gratinar.

Rendimento: 1 forma retangular grande.



MOLHO DE TOMATE

Merendeiras: Liliane da Silva, Mafalda Luisa Prodohl e Marlene Hormann – Escola Municipal São Benedito

Ingrediente:

1kg de tomate para molho

1 cenoura média

2 cebolas pequenas

2 dentes de alho

1 colher (sopa) de azeite

Sal a gosto

Ervas de preferência (como manjeriço, alecrim, orégano, salsinha, cebolinha)

Modo de preparo:

Bata no liquidificador os tomates, $\frac{1}{2}$ cebola e a cenoura; peneire. Em uma panela, refogue o alho e o restante da cebola. Adicione o molho e, assim que ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar até dar ponto. Acrescente os temperos e ervas de sua preferência.



SOPA DE ESPINAFRE

Merendeiras: Clarice Batista Pereira e Neuci Terezinha Corrêa – Escola Municipal Rosalvo Fernandes

Ingredientes:

- 1 maço de espinafre
- 3 batatas inglesas
- ½ abóbora
- ½ brócolis
- 2 cenouras médias
- ¼ de repolho branco
- ½ couve-flor
- 1 tomate
- Tempero verde e sal a gosto
- 1½ xícara de arroz
- 1 xícara de macarrão para sopa

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque as verduras picadas (menos o espinafre) para cozinhar por 20 minutos, até ficar parcialmente cozido. Acrescente o arroz e deixe cozinhar mais um pouco. Em seguida, coloque o macarrão para sopa e deixe ferver. Após higienizar o espinafre, triture-o e adicione à panela. Deixe cozinhar.



RISOTO INTEGRAL NUTRITIVO

Ingredientes:

- ½ kg de arroz integral
- ½ colher (sobremesa) de sal
- 1 colher (sopa) de óleo
- 5 xícaras de água fervente
- 3 dentes de alho picado
- 1 cebola média picada
- 2 tomates picados
- 1 prato de folhas e talos de vegetais picados
- 1 prato de vegetais picados (cenoura, vagem, couve-flor)
- ½ kg de carne de frango cozida e desfiada

Modo de preparo:

Cozinhe o arroz (pré-cozinhar). Faça um refogado com a cebola, o alho, o tomate, as folhas, os talos de vegetais e o frango cozido desfiado. Misture o arroz pré-cozido com o refogado e termine o cozimento. Misture o tempero verde na hora de servir.

Rendimento: 20 porções.



QUIBE DE PEIXE

Ingredientes:

- 1kg de peixe
- 400g de trigo de quibe (de molho por mais ou menos 1 hora)
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 cebola grande ralada
- Hortelã e orégano a gosto (opcional)

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes. Coloque numa assadeira untada, faça cortes diagonais e regue com óleo. Asse em forno médio.

Rendimento: 1 forma retangular grande.



BOLO DE CENOURA COM LARANJA

Merendeira: Elisete Paiva – Centro de Educação Infantil Santo Antonio

Ingredientes:

- 5 ovos
- 20 colheres (sopa) de açúcar
- 300ml de suco de laranja
- 250ml de óleo
- 3 cenouras
- 3 a 4 xícaras de trigo
- 1 colher (sopa) cheia de fermento químico

Modo de preparo:

Bata o suco de laranja com a cenoura e reserve. Bata os ovos inteiros e acrescente o açúcar até formar uma gemada. Acrescente o óleo, o suco de laranja com cenoura e a farinha de trigo. Misture tudo e acrescente o fermento.

Rendimento: 1 forma retangular grande.

ANEXO

Para escolher as receitas que compõem esta publicação, dividimos o grupo de merendeiras em dois e trabalhamos duas oficinas diferentes: numa primeira oficina trabalhamos pratos que podem ser oferecidos a alunos de ensino fundamental; numa segunda oficina, demos prioridade a pratos que podem ser oferecidos a alunos dos centros de educação infantil. Dessa forma conseguimos respeitar as necessidades de cada faixa etária atendida pela Rede Municipal de Ensino de Araquari.

As fotos abaixo são dos grupos de merendeiras que participaram das oficinas.



Figura 26. Merendeiras dos Centros de Educação Infantil de Araquari. (Atrás: Fabiane, Floriza, Rosana, Rosália, Orizete, Luciane, Néria, Débora, Margareth, Edinéia, Maria Jucinéia, Erondina, Andreia, Sueli, Tatiane, Solange, Maria Salete. Frente: Viviane, Elisete, Carmen, Delfina, Janete e Daniela)



Figura 27. Merendeiras das Escolas de Ensino Fundamental de Araquari (Daniela, Maria Salete, Neuci, Fernanda, Mafalda Luíza, Luciana, Marili, Janice, Izabel, Eugênia, Clarice e Viviane)