



*Desafio
da
Receita*

*Herval d'Oeste - SC
2012*



Realização:

Prefeitura Municipal de Herval d'Oeste
Secretaria Municipal de Educação, Cultura e Esportes.

Digitação e Diagramação:

Rubens Antonio Correia

Dúvidas, Sugestões, Críticas:

Enviar para:

Rua Nereu Ramos, 389 – Centro Herval d'Oeste – SC CEP 89.610-000

Fone : (49) 3554 0922 Fax: (49) 3554 0132

e-mail: contato@heraldoeste.sc.gov.br

Tiragem: XX Exemplares

Impressão: Gráfica XXX Ltda.

INDICE

Apresentação	7
Regulamento do Concurso	9
Mensagem da Secretária	11
Mensagem da Nutricionista	13
Escolas Participantes	15

Receitas

Arroz Caipira	19
Bolacha de Aveia e Super Soy	20
Bolacha de Mel e Super Soy	21
Bolinho de Mandioca e Espinafre com Queijo	22
Bolo de Abóbora com Super Soy	23
Bolo de Casca de Banana	24
Bolo de Feijão	25
Bolo de Laranja com Casca	26
Bolo Úmido de Laranja	27
Goma de Moranga Cabotia	28
Hambúrguer de Peixe com Cenoura e Espinafre	29
Panqueca de Abóbora	30
Pão de Abóbora	31
Pão de Moranga	32
Pão de Feijão	33
Pastelão de Verduras	34
Patê de Legumes	35
Purê de Abóbora	36
Purê de Mandioca	37
Sagu de Frutas	38
Torta de Brócolis com Molho Branco	39
Torta de Mandioca	40
Torta Salgada de Legumes	41
Tortei de Moranga ao Molho Branco	42
Tortei de Batata Doce ao Molho Branco	43
Salada de Mamão e Aveia	44



APRESENTAÇÃO

O concurso “Desafio da Receita” surgiu como uma iniciativa da Secretaria Municipal de Educação, Cultura e Esportes de Herval d’Oeste - SC, para as unidades da rede municipal de ensino. O objetivo foi incentivar a criatividade das merendeiras, estimular aproveitamento de alimentos oriundos da nossa agricultura familiar e inovar o lanche com mais receitas saborosas e nutritivas.

A partir da proposta lançada aos diretores, foram repassados os critérios para as merendeiras que quisessem participar.

As receitas foram avaliadas considerando sabor, criatividade, apresentação do prato, aproveitamento dos alimentos, viabilidade para servir na merenda e se pode ser considerada saudável.

A partir da apresentação dos pratos foi surpreendente ver o carinho com que as merendeiras elaboraram as receitas e arrumaram os pratos o que nos levou a perceber que não era possível deixar as receitas somente ali naquele dia e nos cardápios das escolas e creches; e sim que deveriam ser divulgadas em um material, para serem consultadas e utilizadas por professores, alunos e demais pessoas que demonstrassem interesse.

REGULAMENTO DO CONCURSO

Do Concurso:

O concurso “Desafio da Receita” será realizado pela Secretaria Municipal de Educação, Cultura e Esportes de Herval d’Oeste - SC, para as unidades de ensino da Rede Municipal.

Objetivos específicos

- Incentivar a criatividade das merendeiras
- Estimular aproveitamento de alimentos
- Inovar o lanche com mais receitas saborosas e nutritivas

Do período de realização

Datas: lançamento do Desafio – dia 28/05/2012

Período para desenvolver e testar as receitas nas Escolas e Creches- 28/05 a 12/06/2012

Do desenvolvimento das receitas

A diretora vai apresentar às merendeiras alguns produtos para que sejam criadas receitas: “*Ingrediente Surpresa*” sendo entre eles: brócolis, chicória, almeirão, mandioca, abóbora, laranja, cenoura, beterraba e Super Soy.*

OBS: Serão desclassificadas as preparações que contiverem ingredientes diferentes daqueles utilizados nos cardápios da Merenda.

Da forma de apresentação

Enviar para a Secretaria de Educação no dia **13/06/2012** uma amostra para degustação pelos jurados, com o Nome da preparação; descrição da receita com ingredientes, tempo e método de preparo, nome da Merendeira.

Local: Câmara de Vereadores, com a presença dos diretores, às 16h00min

Da Pontuação

Sabor	20
Criatividade	20
Apresentação	20
Aproveitamento dos alimentos	10
Viabilidade para servir na merenda	10
Saudável	20

Total Máximo da Pontuação: 100

Critério de desempate:

Em caso de empates, a nutricionista e dois jurados irão avaliar as receitas de acordo com o critério de **praticidade**.

Da premiação

Serão premiados 1º, 2º e 3º 4º e 5º lugares.

* **SUPER SOY** - o super soy é um extrato de soja em pó

Composição e benefícios do Super Soy

Maltodextrina (amido) = energia

Farinha de aveia - *aveia* está em evidência atualmente pelo alto poder benéfico da sua fibra solúvel, que está relacionada a um bom funcionamento intestinal, à diminuição do colesterol total e LDL-colesterol e manutenção de níveis adequados dos mesmos

Farinha de arroz -

farinha de linhaça - alto valor nutritivo, pois é rica em fibras, ácidos graxos (omega 3,6 e 9) e proteína

folha de mandioca moída, goma guar, mix de vitaminas e minerais (vit. A, vit. B1, vit. B2, vit. PP, pantotenato de cálcio, vit. B6, vit. B12, ferro, cálcio, fósforo, vit. D, vit. C, vit. H), manganês, sal refinado, corante natural de urucum, corante natural de curcuma, 79-123-07-2 sold aroma

RECEITAS PREMIADAS

1º - Pão abobora com super soy

2º - Bolo úmido de laranja

3º - Arroz Caipira

4º - Bolo de casca de banana

5º - Bolacha de mel com super soy



MENSAGEM DA SECRETÁRIA

Em nossas escolas a alimentação é um grande estímulo para que nossas crianças e adolescentes frequentem o ambiente escolar.

Contar com as merendeiras dedicadas e competentes nos dá a tranquilidade de saber que temos alunos bem alimentados e conseqüentemente mais saudáveis, o que influencia diretamente no processo de ensino aprendizagem.

Portanto, a boa alimentação é fator determinante na formação profissional dos estudantes. Por isso, gostaria de agradecer a cada merendeira que participou do Desafio da receita, pois demonstraram ser grandes artistas colocando em cada prato preparado dedicação e criatividade, transformando simples ingredientes em grandes receitas que passam ser cardápio de nossas escolas.

Neste dia todas foram vencedoras, pois se permitiram arriscar, desafiar e principalmente mostrar a todos que ser merendeira é uma profissão de valor.

LOURDES FERREIRA BRANDÃO
SECRETÁRIA DE EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTES





MENSAGEM DA NUTRICIONISTA

A alimentação é determinante e fundamental para a promoção da saúde e da qualidade de vida. Com o compromisso de zelar pela alimentação dos nossos alunos, estamos sempre buscando maneiras de garantir a qualidade dos alimentos servidos na merenda escolar, promover práticas alimentares saudáveis e prevenir/controlar distúrbios nutricionais.

As iniciativas visam também o incentivo aos hábitos alimentares regionais valorizando a produção e o consumo de alimentos locais que possuem um melhor valor nutritivo.

As merendeiras tem papel importante na formação dos hábitos alimentares, pois são um elo entre os alimentos e os alunos. É visível no cotidiano de trabalho delas que não se preocupam apenas em servir a merenda, mas também em agradar e contribuir no aprendizado e saúde das crianças.

**VANESSA PORTO CLOS
NUTRICIONISTA**



ESCOLAS PARTICIPANTES

Centro Municipal de Educação Infantil Tio Zezinho
Diretora: Adriana Lucia Gandin Parizzi

Centro Municipal de Educação Infantil Valdete Souza Nodari
Diretora: Lucinéia Regina Machado

Centro Municipal de Educação Infantil Criança Feliz
Diretora: Marizete Aparecida Dalmédico

Escola Básica Municipal Estação Luzerna
Diretora: Ângela Cristina Bilibio

Escola Básica Municipal Cruz e Sousa
Diretora: Claudete Terezinha Dri

Grupo Escolar Municipal Nossa Senhora de Fátima
Diretora: Cladmira Fátima Correa Feldkircher

Grupo Escolar Municipal Professor Adolfo Becker
Diretora: Viviane Aparecida Campanhol Sbrussi

Centro Municipal de Educação Pequeno Príncipe
Diretor: Valdecir Pereira da Silva

Escola Reunida Municipal Professor Alcino Fernandes
Professora (Responsável pela Escola) - Jael Maria dos Santos Carletti

Receitas

ARROZ CAIPIRA

Ingredientes:

01 ½ xícara de abóbora picada;
02 xícaras de casca de batata doce picada;
02 colheres de óleo;
02 colheres de cebola picada;
01 dente de alho picado;
02 xícaras de couve manteiga picada;
01¼ de tomate picado;
04 xícaras de arroz;
Sal a gosto

Modo de fazer:

Cozinhe abóbora ao dente, afervente as cascas de batata e reserve, aqueça o óleo, doure a cebola e o alho, acrescente a couve, a abóbora, as cascas e o tomate. Deixe refogar, verifique o sal, junte o arroz, misture bem e sirva quente.

Merendeira: Marilu Gonçalves

Centro Municipal de Educação Infantil Tio Zezinho



BOLACHA DE AVEIA e SUPER SOY

Ingredientes:

04 colheres (sopa) de margarina;
01 xícara (chá) de açúcar;
02 gemas;
01 xícara (chá) de amendoim torrado e sem casca (moído);
02 xícaras (chá) de aveia fina em flocos;
02 claras em neve (firme);
01 xícara de super soy (morango);
01 colher (sopa) Royal;
300g de amido de milho até o ponto da massa firme.

Modo de fazer:

Bata a manteiga com o açúcar, junte as gemas e continue batendo até obter um creme embranquecido. Adicione o amendoim, o amido de milho, a aveia, o super soy e o fermento. Acrescente as claras e misture bem.

Molde os biscoitos com as mãos em formato ovais ou passe na máquina, leve-os ao forno para assar cerca de 30 minutos.

Rendimento: 700g.

Validade: 90 dias.

Merendeira: Iraci Trevisol

Centro Municipal de Educação Infantil Criança Feliz



BOLACHA DE MEL COM SUPER SOY

Ingredientes:

2 ovos

2 xícaras de açúcar

1 xícara de mel

2 xícaras de Super Soy

1 xícara de leite

1 colher de bicarbonato de sódio

2 colheres de sopa de margarina

Farinha até dar ponto

Modo de fazer:

Coloque todos os ingredientes em uma bacia, misture bem. Modele as bolachas de sua preferência.

Merendeira: Loreci de Deus e Silva

Escola Básica Municipal Cruz e Sousa



BOLINHO DE MANDIOCA E ESPINAFRE COM QUEIJO

Ingredientes:

03 xícaras de purê de mandioca cozida;

01 maço de espinafre;

03 xícaras de queijo picado;

01 xícara de tempero verde picado;

01 ovo;

Sal a gosto;

Farinha de trigo até dar ponto.

Modo de fazer:

Ferventar o espinafre, cortar e misturar numa tigela com os outros ingredientes, menos a farinha de trigo. Junte a farinha aos poucos até o ponto de bolinha e aqueça o forno e coloque assar por 40 minutos.

Rendimento: 30 unidades.

Tempo de preparo: 30 minutos.

Merendeira: Mariza Miotto

Grupo Escolar Municipal Nossa Senhora de Fátima



BOLO DE ABÓBORA COM SUPER SOY

Ingredientes:

4 ovos
2 xícaras de açúcar
1 xícara de leite
1 xícara de abóbora cozida e espremida
2 colheres de margarina
3 xícaras de farinha de trigo
3 colheres de super soy
1 colher de fermento em pó
Margarina e farinha de trigo para untar a forma.



Modo de fazer:

Bata as claras em neve em reserve. No liquidificador bata a abóbora até ficar cremosa, junte o leite, a margarina, as gemas e o açúcar e bata mais um pouco. Transfira esta mistura em outro recipiente e aos poucos acrescente a farinha e o super soy até obter uma massa homogênea e consistente. Misture delicadamente às claras em neve e o fermento em pó. Após coloque a massa para assar em forno preaquecido (180°) por aproximadamente 40 minutos.

Cobertura:

½ xícara de açúcar
1 xícara de chocolate
6 colheres de leite
3 colheres de margarina

Modo de fazer:

Misture os ingredientes e leve para ferver até que adquira consistência cremosa ou desgrude do fundo da panela. Espalhe sobre o bolo já assado.

Merendeira: Regina de Campos

Centro Municipal de Educação Infantil Valdete Souza Nodari

BOLO DE CASCA DE BANANA

Ingredientes:

- Casca de 4 bananas médias
- 1 xícara de super soy
- 3 gemas de ovo
- 3 claras em neve
- 2 xícaras de açúcar
- 4 colheres de óleo de soja ou margarina
- 1 colher de fermento em pó
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de suco de limão
- 1 xícara de água
- 4 colheres de flocos de aveia



Modo de fazer

Bater no liquidificador as cascas de banana com 1 colher de suco de limão e 1 xícara de água, bater as gemas dos ovos com o açúcar e o óleo de soja, acrescentar os outros ingredientes, por último coloque o fermento e as claras em neve. Assar em forma untada e enfarinhada, deixar no forno de 30 a 40 minutos.

Rendimento: 24 pedaços

Merendeira: Diva Zarpelon Trevisol

Escola Reunida Municipal Professor Alcino Fernandes

BOLO DE FEIJÃO

Ingredientes:

06 ovos

01 pitada de sal

02 xícaras de açúcar

01 xícara de óleo

1 ½ xícara de feijão cozido

Esmagar ou liquidificar frio com um pouco de caldo.

01 colher de sopa de raspas de casca de limão e suco de 1 limão

2 ½ xícara de chá de farinha de trigo

01 colher de sopa de Fermento em pó

Modo de Fazer:

O Feijão deve ser cozido e liquidificado frio com um pouco de caldo.

Bater as claras em neve com a pitada de sal, acrescentar as gemas 1 a 1 e continuar a bater, acrescentar o açúcar de baunilha e o açúcar até ficar um creme. Vá juntando o óleo em fio, continuar a bater. Coloque a massa de feijão e as raspas de casca de limão e bater bem. Desligue a batedeira e misture a farinha com o fermento.

Merendeira: Iria Borsa

Escola Básica Municipal Cruz e Sousa



BOLO DE LARANJA COM CASCA

INGREDIENTES:

03 laranjas inteiras sem sementes;

03 ovos;

1/4 de xícara de óleo;

02 xícaras de farinha de trigo;

01 colher de fermento;

01 xícara de açúcar.



Modo de fazer:

Bater os ingredientes no liquidificador menos o fermento e a farinha de trigo, misture aos poucos com batedor a farinha depois o fermento. Assar por 40 minutos. Para fazer a calda use as 04 laranjas e 1/2 xícara de açúcar e ferve por 15 minutos.

Rendimento: na forma redonda 15 unidades e na forma quadrada 30 unidades.

Tempo de preparo: 10 minutos.

Merendeira: Eliane Aparecida Lira

Grupo Escolar Municipal Nossa Senhora de Fátima

BOLO ÚMIDO DE LARANJA

Ingredientes:

Bolo

- 4 ovos
- 1 e ¼ de xícara (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 1 e ¼ de xícara (chá) de suco de laranja
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de fubá fino
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de raspas de laranja



Calda

- ¼ de xícara (chá) de suco de laranja
- ¼ de xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- ¾ de xícara (chá) de açúcar
- 1 tira de casca de laranja
- 1 tira de casca de limão

Modo de fazer:

Bolo: Bata os 4 primeiros ingredientes no liquidificador, junte a farinha e o fubá aos poucos na velocidade mínima. Depois sem bater, misture o fermento e as raspas. Despeje em uma forma, untada e enfarinhada e leve ao forno médio preaquecido por aproximadamente 40 min. ou até dourar. Espere amornar e faça furos com garfo para que a calda penetre.

Calda: Coloque os ingredientes em uma panela e leve ao fogo até formar em xarope. Retire as casacas e despeje a calda ainda quente sobre o bolo.

Tempo aproximado de preparo: 25 min. + 40 min. de cozimento

Rendimento de 8 a 10 porções.

Merendeira: Orlanda Judite Fedrigo.

Escola Básica Municipal Estação Luzerna

GOMA DE MORANGA CABOTIÁ

Ingredientes:

- 1 kg de Moranga já cozida
- 600 gramas de Açúcar
- 1 gelatina Com Sabor Opcional
- 1 gelatina Sem Sabor
- 2 colheres De Super Soy

Preparo:

Misturar todos os ingredientes em uma panela e cozinhar até adquirir consistência de brigadeiro. Depois de frio cortar em pedaçinhos e passar no açúcar cristal.

Merendeira: Marineide Pensin Valmórbida

Centro Municipal de Educação Infantil Valdete de Sousa Nodari



HAMBURGER DE PEIXE COM CENOURA E ESPINAFRE

Ingredientes:

500 gramas de Tilápia

Sal, salsinha e manjeriço

1 xícara de amido de pão molhado e espremido

3 ovos

5 colheres de sopa de farinha

1 xícara de cenoura ralada

1 xícara de espinafre picado

½ xícara de farinha de rosca

Sal a gosto

Modo de fazer:

Coloque em uma tigela, 1 ovo, sal, manjeriço, miolo de pão, mexendo bem para depois colocar as 5 colheres de trigo, depois a cenoura e o espinafre. Faça bolinhas e depois achate-as em forma de Hambúrguer, passe nos 2 ovos batidos e depois na farinha de rosca e trigo juntas.

Asse no forno até dourar

Merendeira: Loreci de Deus e Silva

Escola Básica Municipal Cruz e Sousa



PANQUECA DE ABÓBORA

Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 xícaras de abóbora cozida
- 1 xícara de trigo
- 1 ½ xícara de leite
- 1 colherinha rasa de sal

Recheio:

- 1 cenoura grande ralada e refogada
- 1 xícara de espinafre refogado
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 1 pires de queijo ralado

Opções de recheio

- Carne moída frango + brócolis
- Carne moída + legumes
- Banana com canela

Merendeira: Oraide Salete Calderolli
Escola Básica Municipal Cruz e Sousa



PÃO DE ABÓBORA

Ingredientes:

01 colher de fermento de pão;

02 colheres de açúcar;

01 copo de água;

01 colher de sal;

03 fatias de abóbora cozida;

02 colheres de margarina;

01 ovo;

Modo de Fazer:

Misturar todos os ingredientes, amassar, cilindrar, moldar os pães e por assar.

Merendeira: Inês Radavelli da Silva

Centro Municipal de Educação Infantil Tio Zezinho



PÃO DE MORANGA

Ingredientes:

200g. de moranga;
01 kg. de farinha de trigo;
03 colheres (sopa) de fermento seco para pão;
03 colheres de açúcar;
01 colher (chá) de sal;
02 colheres de margarina;
04 colheres de óleo de soja;



Modo de fazer:

Cozinhar a moranga até ficar macia, deixar esfriar e amassar fazendo uma massa, reservar.

Colocar a farinha em um recipiente grande e no meio fazer uma cova, colocar o açúcar, a margarina, o óleo, o fermento, o ovo, o sal e um pouquinho de água para formar uma massa. Acrescentar a essa mistura a massa da moranga, sovando bem até ficar homogênea.

Passar a massa no cilindro varias vezes, até ficar bem lisa, enrolar em formato de pão, colocar nas formas, deixar crescer até dobrar de tamanho e assar.

Tempo de preparo: Aproximadamente duas horas.

Rendimento: 02 pães.

Merendeira: Ana Saggin

Centro Municipal de Educação Infantil Criança Feliz

PÃO DE FEIJÃO

Ingredientes:

- 1 kg de farinha de trigo
- 1 xícara feijão cozido e liquidificado
- 1 colher (sopa) de sal rasa
- 3 colheres (sopa) de açúcar rasa
- 2 colheres (sopa) de fermento biológico seco
- 5 colheres (sopa) de óleo
- 700 ml de água morna



Modo de fazer:

Coloque todos os ingredientes numa vasilha e vá colocando água com a farinha até que resulte numa massa bem mole, deixe crescer até dobrar a massa, depois é só colocar nas formas e assar.

Tempo de preparo: 1 hora e meia a 2 horas

Rende 3 porções

Observação: é a mesma receita do pão de trigo. É só colocar 1 xícara de feijão moído junto.

Merendeira: Iria Borsa

Escola Básica Municipal Cruz e Sousa

** receita não concorrente

PASTELÃO DE VERDURAS

Ingredientes:

Massa:

- 4 ovos inteiros
- 1 gema para pincelar
- 4 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de Royal
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 1 xícara de leite



Recheio:

Batatinha, cenoura, couve, ervilha, repolho, espinafre, cebola, tempero verde, brócolis cozidos e picados.

Pedacinhos de queijo ou queijo ralado

Reaproveitar pedaços de carne, linguiça ou frango.

Modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes da massa, reservando uma gema. Amassar bem e deixar descansar um pouco. Esticar com um rolo a metade da massa e forrar uma forma untada e enfarinhada. Colocar o recheio. Cobrir com o restante da massa, apertando bem as bordas. Perfurar com um garfo para sair o ar. Pincelar com a gema batida e assar. Servir quente.

Observação: Podem também ser feitos pasteizinhos menores com a massa, cortando-os em formato triangular ou a seu critério.

Merendeira: Marivane Antoniazzi da Silva

Grupo Escolar Municipal Professor Adolfo Becker

PATÊ DE LEGUMES

Ingredientes:

03 ovos cozidos

02 cenouras cozidas

½ xícara de leite

01 colher pequena de Super Soy

03 colheres de tempero verde

Modo de fazer:

Bater no liquidificador os ovos, as cenouras, o leite.

Depois misturar o restante e colocar uma pitada de sal.

Tempo de Preparo: 40 minutos

*Caso, queira pode acrescentar maionese e orégano.

Merendeira: Vilda Barbon

Centro Municipal de Educação Pequeno Príncipe



PURÊ DE ABÓBORA

Ingredientes:

400 gramas de abóbora

½ cebola ralada

02 colheres (sopa) de manteiga ou margarina

½ xícara de leite

Sal e orégano a gosto

Modo de fazer:

Descasque e pique a abóbora. Em uma panela, coloque a manteiga ou margarina e a cebola. Quando a cebola murchar, acrescente a abóbora e um pouco de água. Mexa um pouco, até a abóbora cozinhar. Depois, que a abóbora estiver cozida, coloque no liquidificador, junto com o leite e bata bem, coloque na panela de volta para acertar o sal e esquentar, e depois sirva.

Tempo de Preparo: 45 minutos

Merendeira: Marli Behnke

Centro Municipal de Educação Pequeno Príncipe



PURÊ DE MANDIOCA

Ingredientes:

Massa:

1 kg. de mandioca cozida com sal

2 colheres de margarina

2 xícaras de leite

Recheio:

1 kg. de carne moída

Cebola, tomate, sal, orégano para temperar (à gosto).

200gr de queijo ralado grosso

Modo de fazer:

Amasse toda a mandioca com um garfo, e depois vai colocando a margarina com o leite aos poucos até ficar um creme grosso, misture a metade do recheio com a massa, depois em um refratário, intercale por camadas de massa, recheio e o queijo e por último recheio e queijo. leve para assar no forno 200°, aproximadamente 20 minutos

Tempo aproximado de preparo: 45min + 20 min. de forno

Rendimento de 8 a 10 porções.

Merendeira: Lurdes R. Faccin

Escola Básica Municipal Estação Luzerna



SAGU DE FRUTAS

Ingredientes:

01 copo de sagu
01 mamão picado
04 maçãs vermelhas picadas
01 abacaxi picado
02 xícaras de açúcar
02 litros de água
Suco natural de abacaxi ou laranja
06 bananas picadas

Modo de fazer:

Colocar o sagu de molho por 15 minutos. Coloque as frutas na panela, junto com a água, o açúcar e o sagu, menos a banana e cozinhe até o sagu ficar bom. Desligar o fogo e colocar a banana picada e o suco de abacaxi ou laranja. Mexer. Se quiser pode levar a geladeira.

Tempo de Preparo: 01 hora

Merendeira: Bruna Tonet

Centro Municipal de Educação Pequeno Príncipe



TORTA DE BRÓCOLIS COM MOLHO BRANCO

Massa:

Ingredientes:

- 4 ovos inteiros
- 1 xícara de azeite
- 1 xícara de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento em pó



Modo de fazer:

Colocar todos os ingredientes no liquidificador (com exceção do fermento em pó) e bater. Quando a massa estiver homogênea acrescentar o fermento em pó e mexer para misturar.

Ingredientes do recheio:

- ½ maço de brócolis cozido e picado
- ½ cebola picada
- 1 lata de milho
- 1 cenoura média picada
- Queijo ralado a gosto

Modo de preparar o recheio:

Refogar o brócolis, a cebola e a cenoura. Acrescentar o milho.

Montagem da torta:

Primeira camada de massa.

Segunda camada recheio, o molho branco e uma camada de queijo.

Terceira e última camada massa e uma leve camada de queijo.

Assar em forno preaquecido em 180° por aproximadamente 45 minutos.

Merendeira: Olivia Xavier Bragherolli

Centro Municipal de Educação Infantil Valdete Souza Nodari

TORTA DE MANDIOCA

Ingredientes:

1 kg de mandioca

1 ovo batido

sal a gosto

1 colher (sobremesa) de margarina

½ xícara de leite

1 colher de salsinha picada

queijo ralado

molho de sua preferência (pode ser com sobras de alimentos como: frango desfiado, lingüicinha refogada, brócolis, carne moída).

MODO DE PREPARO:

Cozinhar a mandioca com sal a gosto e, após cozida, esmagar com um garfo. Acrescentar a margarina e o leite, misturando como se fosse um purê. Colocar o ovo batido e a salsinha picada, misturando novamente. Untar uma forma refratária grande com margarina ou azeite e colocar um pouco desta massa. Em cima, espalhar molho e depois queijo ralado. Ir alternando as camadas até encher a forma, terminando com queijo. Levar ao forno até derreter ou dourar o queijo. Decorar a seu gosto. Servir quente.

Merendeira: Valéria Aparecida Moreira

Grupo Escolar Municipal Professor Adolfo Becker



TORTA SALGADA DE LEGUMES

Ingredientes:

Massa

- 3 ovos
- 1 copo de leite
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de açúcar
- 1 xícara e meia de farinha de trigo
- 4 colheres de óleo de soja
- 1 colher de Royal



Recheio

- 1 cenoura média (cozida e picada em cubos)
- 1 xícara de brócolis (pré-cozido e picado)
- 1 xícara de espinafre (pré-cozido)
- 1 dente de alho pequeno (picado)
- 1 cebola pequena (picada)
- 1 colher de chá de orégano

Modo de fazer

Bater todos os ingredientes da massa, misturar o recheio com a massa ou espalhar o recheio já misturado em cima da massa e levar ao forno por mais ou menos 40 minutos, depois de assado polvilhar com orégano.

RENDIMENTO: 24 pedaços

Merendeira: Diva Zarpelon Trevisol

Escola Reunida Municipal Professor Alcino Fernandes

TORTEI DE MORANGA AO MOLHO BRANCO

Ingredientes:

Massa:

01 kg de farinha de trigo;

03 ovos;

Água até dar ponto.

Recheio:

01 kg de moranga cabotiá;

01 cebola picada;

Tempero verde a gosto;

Sal a gosto.

Molho:

01 litro de leite;

02 colheres de farinha de trigo;

01 cebola picada;

01 colher de margarina para refogar;

01 cenoura picadinha;

Sal a gosto.

Modo de fazer:

Massa: misturar todos os ingredientes e abrir a massa com o rolo para colocar o recheio.

Recheio: refogar todos os ingredientes.

Molho: refogar a cebola com a margarina e acrescentar o leite com a farinha e deixar ferver. Depois acrescentar a cenoura bem picadinha.

Merendeira: Bernadete Spier

Centro Municipal de Educação Infantil Tio Zezinho



TORTEI DE BATATA DOCE AO MOLHO BRANCO

Ingredientes:

Massa:

01 kg de farinha de trigo;

03 ovos;

Água até dar ponto.

Recheio:

01 kg de batata doce;

Tempero verde a gosto;

Sal a gosto.

Molho:

01 litro de leite;

02 colheres de farinha de trigo;

01 cebola picada;

01 colher de margarina para refogar;

01 cenoura picadinha;

Sal a gosto.

Modo de fazer:

Massa: misturar todos os ingredientes e abrir a massa com o rolo para colocar o recheio.

Recheio: refogar todos os ingredientes.

Molho: refogar a cebola com a margarina e acrescentar o leite com a farinha e deixar ferver. Depois acrescentar a cenoura bem picadinha.

Merendeira: Bernadete Spier

Centro Municipal de Educação Infantil Tio Zezinho



SALADA DE MAMÃO E AVEIA

Ingredientes:

04 xícaras de mamão verde sem casca;

02 xícaras de tomate;

01 xícara cebola picada;

02 colheres hortelã;

01 xícara de aveia (flocos);

01 limão;

02 colheres de azeite;

Sal a gosto

Modo de fazer:

Rale o mamão com ralo grosso, deixe de molho 30 minutos, escorra, reserve, misture os outros ingredientes e mamão tempere e sirva.

Merendeira: Terezinha da Costa

Centro Municipal de Educação Infantil Tio Zezinho

***** Receita não concorrente**





*É desde a infância que se cria os
bons hábitos alimentares para uma vida inteira,
e cabe a nós, educadores e pais,
encaminhar nossas crianças nesse sentido,
para que sejam fortes e saudáveis.”*

Patrocínio