



CADERNO DE RECEITAS DA MERENDA ESCOLAR

2º CADERNO DE REFERÊNCIA PARA AS
ESCOLAS MUNICIPAIS DE CAPÃO DA CANOA



Prefeitura de

CAPÃO DA CANOA

Inovação por toda cidade - Gestão 2021/2024



ELABORAÇÃO

Setor de Nutrição da Secretaria Municipal de Educação de Capão da Canoa

Organizadoras

Jaqueline Menti Boff

**Nutricionista, mestre em Alimentação, Nutrição e Saúde (UFRGS),
especialista em Gestão e Gastronomia para serviços de alimentação
(UNISSINOS).**

Sâmira Bublitz

**Nutricionista, especialista em Nutrição em Pediatria (iPGS), em Saúde da
Família e Comunidade (GHC) e em Educação Alimentar e Nutricional (IACI).**

Viviane Andrade Aveline

**Nutricionista, especialista em Atenção Básica em Saúde Coletiva (ESP/RS) e
em Nutrição em Alimentação Escolar (Faculdade Única).**

Colaboradores

**EMEF Cícero da Silva Brogni, EMEF Especial Ana Maria Bauer Felício, EMEF
Luiz Cláudio Magnante, EMEF Mário Curtinove, EMEF Professor Moacyr de
Araújo Pires, EMEF Prudente de Moraes, EMEI Carrossel, EMEI Marieta
Ferreira Lessa.**

2023 - 1ª Edição

Capão da Canoa - Rio Grande do Sul



SUMÁRIO

Arroz da Mário	4
Sopa de lentilha da Moacyr	5
Moranga caramelada da Ana Bauer	6
Bolinho de carne suína da Cícero	7
Bolo de maçã da Marieta	8
Omelete de forno da Ana Bauer	9
Fígado acebolado da Carrossel	10
Cappuccino da Magnante	11
Hambúrguer de lentilha da Prudente	12

Acesse nosso Canal no Youtube para acompanhar essas e mais receitas:

<https://youtube.com/@setordenutricaoosmecapaodac9437>



ARROZ DA MÁRIO CURTINOVE

INGREDIENTES

- 1 Kg arroz integral
- 1 Kg de arroz parboilizado
- Sal à gosto

MODO DE PREPARO

- Iniciar colocando o arroz integral e o arroz parboilizado na panela quente (sem óleo). Acrescentar em torno de 3,5 litros de água quente e deixar cozinhar com meia tampa. Caso precise, adicione mais água. Ao final, desligar e deixar tampado para abafar. O cozimento durou em torno de 50 minutos.

O Arroz da Mário Curtinove é preparado com dois tipos, o parboilizado e o integral. Como o arroz integral é menos aceito pelos estudantes, o mix dessa receita proporciona uma aceitação maior desse. Além disso, enriquece a preparação, pois o arroz integral é rico em fibras.





SOPA DE LENTILHA DA MOACYR

INGREDIENTES

- 3 pacotes de lentilha de 500 g
- 5 quilos de carne bovina em cubos
- 3 quilos de batata inglesa
- 2 quilos de cenoura
- 1,5 quilos de tomate
- 600 g de cebola
- 1 cabeça de alho
- Sal e temperinhos naturais à gosto

MODO DE PREPARO

- Picar os vegetais e reservar. Aquecer a panela com um pouco de óleo e adicionar a carne em cubos para refogar junto com alho e cebola. Bater os tomates em liquidificador ou processador e acrescentar na panela, mexendo bem. Acrescentar o sal e os temperos naturais. Colocar a lentilha, a cenoura e a batata, acrescentando água até encher a panela para cozinhar. Quando chegar no ponto de fervura, acrescentar a massa cabelo de anjo e desligar quando chegar no ponto da massa. Dica: a quantidade de água varia conforme o tamanho da panela e o ponto da sopa.

A Sopa de Lentilha da Moacyr é uma preparação completa, pois ela possui carboidrato, proteína, vitaminas e minerais. Além disso, é um excelente prato para o inverno. Essa preparação auxilia na aceitação da lentilha, proporcionando uma experiência saborosa!





MORANGA CARMELADA DA ANA BAUER

INGREDIENTES

- 2 morangas cortadas em pedaços grandes com casca
- 2 kg de açúcar cristal
- Cravo à gosto
- 1 canela em pau
- Água suficiente para cozimento

MODO DE PREPARO

- Colocar as morangas picadas em uma panela grande. A primeira camada de moranga é com a casca virada para baixo, enquanto que as demais camadas são com a casca para cima. Colocar cravo e canela em pau à gosto para acentuar o sabor. Acrescentar o açúcar cristal. Tampar a panela e deixar de um dia para o outro, em torno de 12h de descanso. Após esse tempo, acrescentar água suficiente para quase cobrir as morangas. Cozinhar em torno de 1h30 à 2h, sem mexer, cuidando para não secar. Quando estiver com uma cor mais avermelhada e caramelada estará pronto!

A Moranga Caramelada da Ana Bauer serve como complemento do arroz, feijão, carne e salada. Ou seja, um pedacinho para cada estudante é suficiente. Lembrem-se, como ela fica de um dia para outro, é essencial o planejamento para ser ofertada no dia em que aparece no cardápio.





BOLINHO DE CARNE SUÍNA DA CÍCERO

INGREDIENTES

- 7 kg de carne moída suína
- 3 cebolas grandes
- 10 ovos
- Farinha de trigo para dar o ponto (em torno de 1,5 kg)
- Temperinhos naturais
- Sal à gosto
- Rendimento: em torno de 200 almondegas

MODO DE PREPARO

- Bater no liquidificador as cebolas com temperinhos naturais e sal. Em uma vasilha com a carne moída suína, colocar as cebolas batidas e misturar. Acrescentar os ovos, mexendo bem. Acrescentar a farinha aos poucos, até dar a liga. Modelar a carne em forma de almondegas e colocar em uma forma. O forno deve ser pré-aquecido e as almondegas devem ser assadas na temperatura de 180° a 200° C, em torno de 20 minutos.

Esse bolinho é uma alternativa para o uso da carne moída suína, que nem sempre é bem aceita.



BOLO DE MAÇÃ DA MARIETA

INGREDIENTES

*FAROFA:

- 4 colheres de farinha de trigo
- 4 colheres de açúcar
- 1 colher de sopa de margarina

Misturar tudo e mexendo com cuidado para fazer os "gruminhos". Separar 3 maçãs cortadas em fatias com casca para decorar

*MASSA DO BOLO:

- 3 claras em neve (separar as gemas)
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 3 colheres de sopa de margarina
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de fermento químico

MODO DE PREPARO

- Depois de fazer a farofa e separar as maçãs para decorar o bolo, é hora de preparar a massa do bolo! Quebrar os ovos, separando a clara da gema para bater em neve na batedeira. Após, colocar aos poucos as gemas, o açúcar e a margarina. Colocar a farinha e o leite aos poucos, de forma alternada na batedeira. Depois da massa estar bem homogênea, colocar o fermento, mexendo com a espátula. Untar uma forma e despejar a massa. Decorar com a maçã picada e com a farofa. Levar ao forno pré-aquecido à 180°C por aproximadamente 45 minutos.

O Bolo de Maçã da Marieta é mais uma forma de introduzir a fruta no cardápio da merenda. Lembrando que, como vai açúcar na receita, essa preparação é para as crianças maiores de 3 anos de idade.





OMELETE DE FORNO DA ANA BAUER

INGREDIENTES

- 1,5 Kg de cebola bem picada
- 1 Kg de tomate
- 1 cabeça de brócolis cozido e picado
- 400 g de queijo
- 25 ovos
- 1 L de leite, aproximadamente
- Amido de milho, quanto bastar
- 2,5 colher de sopa de fermento químico
- 1,5 colher de sopa de sal

MODO DE PREPARO

- Pré-aquecer o forno a 180° C. Deixar pré-preparado as cebolas, os tomates e o queijo bem picados. Reservar. Quebrar em uma bacia grande 25 ovos, batendo com cuidado. Após, acrescentar o sal e 500 ml de leite, mexendo para deixar homogêneo. Colocar a cebola, o tomate, o queijo, o brócolis picado, o fermento químico e mexer bem. Se necessário, acrescentar mais leite. O amido de milho, que deixará a massa mais leve que a farinha de trigo, pode ser adicionado aos poucos, apenas para dar consistência à omelete, não é obrigatório seu uso. Untar as formas e despejar a omelete com cuidado, levando ao forno por aproximadamente 45 minutos. Rendimento: 3 formas grandes.

A omelete de forno da Ana Bauer aparece em algumas segundas-feiras, já que o cardápio segue o Projeto Segunda Sem Carne. Uma alternativa, é utilizar os vegetais que sobraram da semana anterior (devidamente armazenados) e usar a criatividade!



FÍGADO ACEBOLADO DA CARROSSEL

INGREDIENTES

- 4 Kg de iscas de fígado
- 700 ml de leite em temperatura ambiente
- 2 cabeças de alho picado
- 2 colheres de sopa de orégano
- Sal a gosto
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- Açúcar mascavo - o quanto bastar
- 8 colheres de sopa de óleo de soja
- 550 g de cebola cortadas em meia lua
- Água - o quanto bastar

MODO DE PREPARO

- Colocar as iscas de fígado em uma bacia para marinar com o leite em temperatura ambiente por aproximadamente 20 minutos. Depois de escorrer bem todo o leite, acrescentar às iscas de fígado o alho picado, o orégano, o sal e a farinha de trigo, mexendo bem. Na panela, colocar açúcar mascavo para dourar, o óleo de soja e as cebolas. Após dourar as cebolas, acrescentar as iscas de fígado e tampar a panela. Mexer o fundo da panela após alguns minutos, acrescentando água aos poucos para formar o molho da preparação.

O fígado bovino é um alimento rico em ferro, proteínas, vitaminas e outros minerais. Seu sabor nem sempre é apreciado, mas é importante oferecermos uma alimentação variada na escola, já que as crianças estão em uma fase de aprendizagens. Essa receitinha é uma delícia!





CAPPUCCINO DA MAGNANTE

INGREDIENTES

- 12 litros de água quente
- Café passado (15 colheres de sopa de pó de café para 2 litros de água)
- Aproximadamente 2,2 Kg de leite em pó
- Aproximadamente 1,2 Kg de açúcar mascavo
- Aproximadamente 700 g de cacau em pó 50%

MODO DE PREPARO

- Fazer o café passado e reservar. Colocar 12 litros de água para ferver na panela e reservar. Colocar para bater no liquidificador a água que ferveu e bater com o leite em pó, açúcar mascavo e cacau em pó 50%. Caso o liquidificador seja menor, pode ser feito em mais etapas. Colocar na panela. Aproveitar a mistura que sobrou no liquidificador para bater junto com o café passado. Depois, misturar na panela com o restante da preparação.
- Rendimento: uma panela grande de 14 litros.

O Cappuccino da Magnante é uma alternativa para utilizar o cacau em pó e o café da merenda, variando as bebidas oferecidas no café da manhã e no lanche da tarde.





HAMBÚRGUER DE LENTILHA DA PRUDENTE

INGREDIENTES

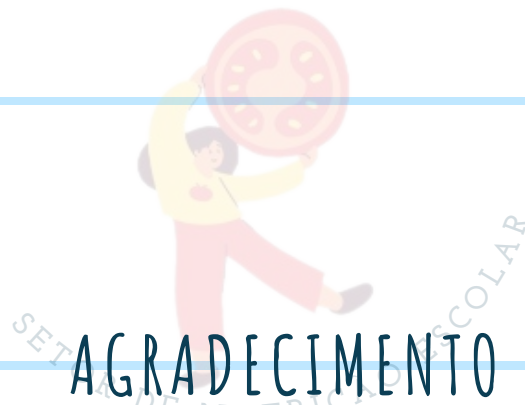
- 3 pacotes de lentilha
- 6 tomates
- 4 cebolas
- 2 pimentões verdes
- Para dar liga: 1 kg de farinha integral, 500 g farinha de aveia e 500 g de aveia em flocos (essa variedade é opcional. Pode ser 2 kg de farinha integral ou de farinha de aveia ou de aveia em flocos).
- Temperos à gosto (sal, orégano, louro...)

MODO DE PREPARO

- Cozinhar a lentilha com temperos à gosto por aproximadamente 30 minutos e reservar. Fazer o refogado na panela com as cebolas, tomates e pimentões picados. Misturar o refogado na lentilha e depois acrescentar a farinha para dar liga e consistência. Moldar os hambúrgueres com as mãos e colocar em uma forma untada. Levar ao forno pré-aquecido 180°C e deixar dourar, em torno de 20 minutos.
- Rendimento: em torno de 190 unidades. .

O hambúrguer de lentilha da Prudente pode ser utilizado nas segundas-feiras sem carne, pois é uma ótima fonte de proteína e fibra. Além disso, fica uma delícia!





Às equipes das cozinhas das escolas municipais de Capão da Canoa, nosso agradecimento por realizarem tarefas tão importantes no ensino de nossas crianças, mantendo-as alimentadas e bem nutridas durante os dias letivos.

Sabemos que muitas vezes o trabalho é desafiante, mas que tenhamos força e confiança no trabalho em grupo, na boa vontade e na criatividade constante no trabalho da cozinha escolar. Os estudantes merecem a merenda maravilhosa que vocês são capazes de proporcionar.

A alimentação de nossas crianças tem cor e sabor graças a vocês.

Obrigada de coração!

