



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Coordenadoria de Infraestrutura e Serviços Escolares - CISE

Departamento de Alimentação e Assistência ao Aluno – DAAA

Centro de Serviços de Nutrição - CENUT

RECEITAS 3º CICLO DE 2018

AGRUPAMENTO 1

LANCHES



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Coordenadoria de Infraestrutura e Serviços Escolares - CISE

Departamento de Alimentação e Assistência ao Aluno – DAAA

Centro de Serviços de Nutrição - CENUT



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Coordenadoria de Infraestrutura e Serviços Escolares - CISE

Departamento de Alimentação e Assistência ao Aluno – DAAA

Centro de Serviços de Nutrição - CENUT

1. Requeijão Caseiro com leite em pó

Ingredientes:

- 2 litros de leite fluido reconstituído a partir do pó;
- 40 gramas de salsinha (2 colheres de sopa cheia);
- 5 gramas de cebolinha (1 colher de chá cheia);
- 4 colheres de sopa cheia de vinagre branco;
- 1 colher de sopa rasa de sal;
- 100 ml de óleo vegetal ($\frac{1}{2}$ xícara de chá).

Modo de Preparo:

1. Prepare o leite de acordo com as instruções do fabricante.
2. Em um liquidificador, coloque o leite fluído reconstituído e adicione a salsinha e a cebolinha, bata até dissolver os ingredientes.
3. Em uma panela, coloque o leite batido do liquidificador e leve ao fogo para ferver, ao levantar fervura desligue.
4. Retire 2 (duas) canecas do leite e reserve.
5. Com o leite que ficou na panela, adicione o vinagre para talhar o leite (coalho), mexa com uma escumadeira.
6. Coe o leite talhado com a peneira (escoe bem o líquido) e reserve a massa (coalho).
7. No liquidificador, coloque as 2 (duas) canecas do leite reservado, a massa (coalho) o sal, acrescente o óleo aos poucos e bata por até 5 (cinco) minutos, ou até obter uma consistência desejada.
8. Desligue o liquidificador e coloque o requeijão caseiro e um recipiente com tampa esterilizado e acondicione em geladeira por até 3 dias.
9. Servir como acompanhamento.

Rendimento: 50 porções de 10 gramas cada.



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Coordenadoria de Infraestrutura e Serviços Escolares - CISE

Departamento de Alimentação e Assistência ao Aluno – DAAA

Centro de Serviços de Nutrição - CENUT

2. Torta Salgada com Requeijão Caseiro

Ingredientes:

Massa

- 1 pacote mistura para preparo de torta salgada;
- 1.250 ml de água;
- 100 ml de óleo;

Cobertura

- 2 litros de leite fluido reconstituído a partir do pó;
- 20 gramas de salsinha (1 colher de sopa cheia);
- 5 gramas de cebolinha (1 colher de chá cheia);
- 4 colheres de sopa cheia de vinagre branco;
- 1 colher de sopa rasa de sal;
- 100 ml de óleo vegetal ($\frac{1}{2}$ xícara de chá).

Modo de Preparo:

Massa

1. Prepare a mistura de torta salgada de acordo com as instruções do fabricante.
2. Asse bem a torta e reserve.

Cobertura

1. Prepare o leite de acordo com as instruções do fabricante.
2. Em um liquidificador, coloque o leite fluído reconstituído e adicione a salsinha e a cebolinha, bata até dissolver os ingredientes.
3. Em uma panela, coloque o leite batido do liquidificador e leve ao fogo para ferver, ao levantar fervura desligue.
4. Retire 2 (duas) canecas do leite e reserve.



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Coordenadoria de Infraestrutura e Serviços Escolares - CISE

Departamento de Alimentação e Assistência ao Aluno – DAAA

Centro de Serviços de Nutrição - CENUT

5. Com o leite que ficou na panela, adicione o vinagre para talhar o leite (coalho), mexa com uma escumadeira.
6. Coe o leite talhado com a peneira (escoe bem o líquido) e reserve a massa (coalho).
7. No liquidificador, coloque as 2 (duas) canecas do leite reservado, a massa (coalho) o sal, acrescente o óleo aos poucos e bata por até 5 (cinco) minutos, ou até obter uma consistência desejada.
8. Desligue o liquidificador e coloque o requeijão caseiro e um recipiente com tampa esterilizado e acondicione em geladeira por até 3 dias.
9. Porcione os pedaços de torta com o requeijão caseiro por cima.

Rendimento: 45 porções de 40 gramas cada.



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Coordenadoria de Infraestrutura e Serviços Escolares - CISE

Departamento de Alimentação e Assistência ao Aluno – DAAA

Centro de Serviços de Nutrição - CENUT

3. Torta Salgada com Atum

Ingredientes:

Massa

- 1 pacote mistura para preparo de torta salgada;
- 1.250 ml de água;
- 100 ml de óleo;

Cobertura

- 3 cebolas grandes picadas;
- 2 tomates picados;
- Salsinha a gosto;
- 3 kg de atum;
- Queijo ralado a gosto;
- Sal a gosto.

Modo de Preparo:

1. Prepare a mistura de torta salgada de acordo com as instruções do fabricante.
2. Em um recipiente misture a cebola, tomate, atum e salsinha;
3. Despeje essa mistura em cima da massa da torta.
4. Polvilhar com queijo ralado (opcional).
5. Assar bem a torta.
6. Retire do forno e espere esfriar para cortar os pedaços.

Rendimento: 45 porções de 40 gramas cada.



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Coordenadoria de Infraestrutura e Serviços Escolares - CISE

Departamento de Alimentação e Assistência ao Aluno – DAAA

Centro de Serviços de Nutrição - CENUT

4. Torta Salgada com Frango

Ingredientes:

Massa

- 1 pacote mistura para preparo de torta salgada;
- 1.250 ml de água;
- 100 ml de óleo;

Cobertura

- 3 cebolas grandes picadas;
- 2 tomates picados;
- Salsinha a gosto;
- 3 kg de peito de frango cozido e desfiado;
- Queijo ralado a gosto;
- Sal a gosto.

Modo de Preparo:

1. Prepare a mistura de torta salgada de acordo com as instruções do fabricante.
2. Em um recipiente misture a cebola, tomate, frango e salsinha;
3. Despeje essa mistura em cima da massa da torta.
4. Polvilhar com queijo ralado (opcional).
5. Assar bem a torta.
6. Retire do forno e espere esfriar para cortar os pedaços.

Rendimento: 45 porções de 40 gramas cada.



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Coordenadoria de Infraestrutura e Serviços Escolares - CISE

Departamento de Alimentação e Assistência ao Aluno – DAAA

Centro de Serviços de Nutrição - CENUT

5. Arroz Doce

Ingredientes

- 18 litros de leite em pó pronto;
- 4 kg Arroz polido tipo 1;
- 1 Kg de açúcar;

Modo de Preparo

1. Em uma panela aquecer o leite em pó pronto. Após, acrescentar o arroz e o açúcar.
2. Deixar cozinhar até grão do arroz mole.
3. Apagar o fogo.
5. Porcionar e servir.

Rendimento: 100 porções de 50 gramas cada.

Tempo de preparo: 45 minutos aproximadamente.