

CADERNO DE RECEITAS – 2019

DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO
CENTRO DE SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO



SECRETARIA
DA EDUCA  O



Ficha Técnica: **REQUEIJÃO CREMOSO**

Alimento	Quantidade
Leite reconstituído a partir do pó	2 litros
Vinagre branco	4 colheres de sopa
Sal	1 colher rasa
Óleo	½ xícara / 100 ml
Tempero (opcional): Salsinha/cebolinha	Até 1 colher de sopa cheia

Modo de Preparo:

Prepare o leite de acordo com as instruções do fabricante, declarado na embalagem.

Bata no liquidificador o leite fluído e adicione o tempero opcional.

Em uma panela, coloque o leite batido e leve ao fogo até levantar fervura.

Retire duas canecas do leite e reserve.

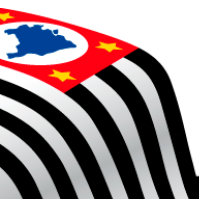
Com o leite que ficou na panela, acrescente o vinagre para talhar o leite (coalho), mexa com uma escumadeira.

Coe o leite talhado com a peneira (escoe bem o líquido) e reserve a massa (coalho).

No liquidificador, coloque as duas canecas do leite reservado, a massa (coalho), o sal, acrescente o óleo aos pouquinhos batendo por 5 minutos ou mais, até obter a consistência desejada.

Coloque em um recipiente tampado e leve à geladeira por 24 horas.

RENDIMENTO: 500ml (meio litro)



Ficha Técnica: **TROPEIRO DE ERVILHA**

Alimento	Quantidade
• Farinha de mandioca torrada	2 kg
• Sal	À gosto
• Óleo	150 ml
• Tempero (alho, cebola, salsinha, cebolinha)	À gosto
• Ervilha partida cozida	3 kg

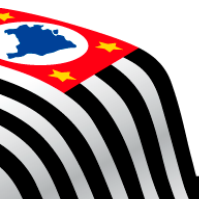
Modo de Preparo:

Coloque em uma panela o Tempero junto com o óleo, refogue e deixe dourar bastante. Quando a cebola fica bem dourada, fica mais saboroso. Conforme vai queimando/caramelizando a cebola, coloque um pouquinho de água para não queimar a panela.

Adicione o sal, a ervilha e mexa. Acrescente aos poucos a farinha de mandioca e vá mexendo.

Se disponível produto hortifrúti poderá ser acrescentado na receita: salsinha, cebolinha, cenoura ralada.

Opcional: carne de porco desfiada dará um sabor muito gostoso, basta cozinhar 1 kg da carne de porco na pressão e quando estiver pronto retirar toda a água, tampar a panela e chacoalhar bastante a panela para desfiar a carne facilmente.



Ficha Técnica: **FAROFA NUTRITIVA / FAROFA TEMPERADA**

Alimento	Quantidade
Farinha de mandioca	2 kg
Sal	à gosto
Óleo	150 ml
Tempero pronto	300 gr
Alho in natura	1 cabeça picada
Cebola in natura	3 unidades grandes

Obs: na disponibilidade de alguns produtos de hortifrúti (cenoura, repolho, couve, salsinha, cebolinha, ou até banana) podem ser acrescentados no preparo da receita. Além disso, a receita também poderá ser feita com flocos de milho triturado.

Modo de Preparo:

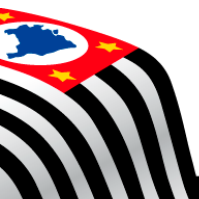
Coloque em uma panela, o tempero pronto (alho e cebola) junto com o óleo, o alho e a cebola.

Deixe dourar bastante. Quanto mais caramelizada a cebola estiver, mais saborosa será a farofa. Em seguida junte o sal e os legumes ralados disponíveis em estoque e refogue.

Acrescente aos poucos a farinha de mandioca torrada e sirva ainda quente.



Ficha Técnica: **MOLHO ROSÉ**



Alimento	Quantidade
Requeijão caseiro	500 gr
Sal	1 colher rasa
Óleo	½ xícara / 100 ml
Tempero (opcional): Salsinha/cebolinha	À gosto
Molho de tomate	400 ml
Tempero alho e cebola	150 g

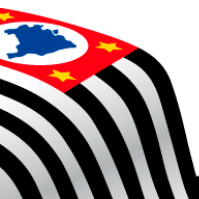
Modo de Preparo: Doure o alho e a cebola e coloque o molho de tomate.

Quando levantar fervura, acrescente o sal e os temperos opcionais.

Deixe ferver um pouco em fogo baixo e mexa sem parar para não grudar o fundo da panela.

Desligue o fogo, acrescente o requeijão caseiro e mexa.

Esse molho poderá ser acrescentado ao frango em cubos pouch ou carnes congeladas e servido como estrogonofe.



Ficha Técnica: QUIBE

Alimento	Quantidade
Carne moída	2 kg
Trigo	1 kg
Tempero (alho, cebola, salsinha, cebolinha)	A gosto
Água	1 L
Óleo	Para untar a assadeira
Sal	À gosto

Modo de Preparo:

Coloque o trigo em um refratário e cubra com água para hidratar e deixe descansar.

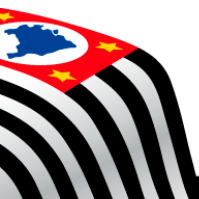
Tempere a carne moída.

Misture a carne moída temperada com o trigo já hidratado e leve à uma assadeira untada com óleo.

Leve ao forno pré-aquecido de 20 a 25 minutos. Cuidado para não assar demais para não ressecar.

Pode ser feito também em formato de mini quibe.

Servir com o molho de alho fica muito saboroso e aumenta a aceitabilidade.



Ficha Técnica: **MOLHO DE ALHO**

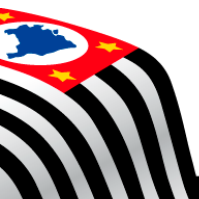


Alimento	Quantidade
Leite em pó	10 colheres de sopa
Água	1 Litro
Tempero (cebola e alho)	1 pote
Salsa/ Cebolinha (opcional)	À gosto
Sal	

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma consistência homogênea e pastosa.

CRÉDITOS DA RECEITA À ESCOLA ESTADUAL GLAUBER ROCHA QUE ENVIARAM A RECEITA E RELATARAM ÓTIMA ACEITAÇÃO PELOS ALUNOS. O MOLHO É CONHECIDO COMO “MOLHO MAC DONALDS”. PARABÉNS AOS ENVOLVIDOS. DE GUARULHOS NORTE.



Ficha Técnica: **RECEITA PURÊ DE ERVILHA**

Alimento	Quantidade
• Ervilha seca	2 kg
• Água (para cozimento)	O suficiente até cobrir a ervilha
• Sal e tempero	À gosto
• Óleo	200 ml
• Leite em pó	600 gr

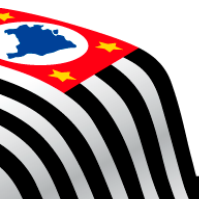
Modo de Preparo:

Em uma panela de pressão adicione a água, a ervilha, sal e tempero a gosto, deixe cozinhar por 20 minutos.

Deixe esfriar e bata no liquidificador, reserve

Em uma panela, adicione o óleo a ervilha, com uma colher mexa por 5 minutos

Acrescente o leite em pó.



Ficha Técnica: **SALADA DE GRÃOS**

Alimento	Quantidade
Grãos (ervilha, lentilha, feijão preto, feijão branco)	2 kg
Água (para cozimento)	O suficiente até cobrir a ervilha
Sal e tempero	À gosto
Óleo	200 ml
Limão	À gosto
Salsinha e cebolinha	100gr

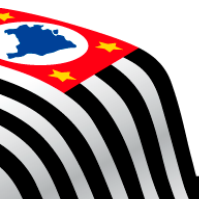
Modo de Preparo:

Em uma panela, coloque os grãos e a água e cozinhe em fogo médio, com a panela parcialmente tampada, por 30 minutos ou até que estejam macios, porém **inteiros**. Escorra o grão e reserve até esfriar. Se for possível, pode refrigerar.

Em uma tigela, acrescente os grãos cozidos, o tempero (alho e cebola), misture bem.

Na disponibilidade de produtos hortifrúti, pode acrescentar tomate, salsinha, cebolinha, cenoura ralada, etc.

Tempere com sal, óleo e limão e sirva.



Ficha Técnica: **BOLINHO DE PEIXE ASSADO**

Alimento	Quantidade
Farinha de mandioca torrada	500g / 1 pacote
Sardinha em óleo comestível	850g / 1 lata
Sal	À gosto
Tempero alho e cebola	3 colheres de sopa cheia
Mistura para o preparo de torta salgada	1/5 pacote
Salsinha e cebolinha	À gosto
Água	250 ml

Modo de Preparo:

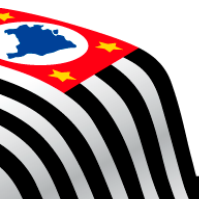
Refogue o tempero alho e cebola deixando bem dourado, em seguida acrescente a sardinha limpa. Mexa bem até que ela fique desfiada.

Misture meio pacote de mistura para preparo de torta salgada em 250ml de água e acrescente na sardinha desfiada. Mexa bem.

Acrescente a farinha de mandioca, a salsinha e cebolinha e o sal à gosto e misture com as mãos limpas.

Faça bolinhas ou o formato de bolinhos e leve ao forno pré-aquecido.

A receita rende cerca de 25 a 30 bolinhos.



Ficha Técnica: **BOLO DE ERVILHA COM COBERTURA DE CHOCOLATE**

Alimento	Quantidade
MISTURA PARA BOLO SABOR BAUNILHA	1 PACOTE
ERVILHA	1 KG
AÇÚCAR	2 COL DE SOPA
ÓLEO	½ xícara / 100 ml
OVO	2 UNIDADES
FERMENTO	2 COL DE SOPA CHEIA



Modo de Preparo:

Prepare a mistura para preparo de bolo sabor baunilha conforme descrito na embalagem e reserve.

A ervilha já cozida e escorrida, bata no liquidificador junto com os ovos, o açúcar e o óleo.

Misture as duas misturas junto com o fermento.

DESPEJE EM UMA ASSADEIRA UNTADA E ASSE EM FORNO POR 30 MINUTOS.

COBERTURA:

10 Colheres de chocolate em pó

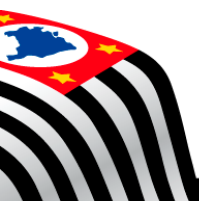
1 Colher de margarina

1 Copo de açúcar

Meio copo de leite em pó diluído

COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES NA PANELA E LEVE AO FOGO ATÉ DESGRUDAR DA PANELA. DEPOIS DE PRONTO LEVE À GELADEIRA E EM SEGUIDA, ANTES DE SERVIR, DESPEJE SOB O BOLO.

CRÉDITOS À ESCOLA ESTADUAL PROF VICENTINA APARECIDA TAMBORINO DA D.E. SUL 3. ESTE DEPARTAMENTO PARABENIZA A ESCOLA PELO EMPENHO E DEDICAÇÃO COM OS INSUMOS ENVIADOS E A ELABORAÇÃO DA RECEITA.



Ficha Técnica: **PANQUECA DE MASSA DE ARROZ**

Alimento	Quantidade
ÁGUA	3 COPOS
ARROZ COZIDO	2 COPOS
FARINHA DE TRIGO	1 COPO
ÓLEO	½ xícara / 100 ml
OVO	2 UNIDADES
SAL	1 COL DE SOBREMESA

Modo de Preparo:

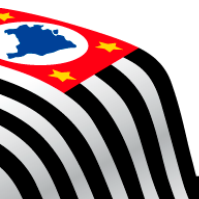
Bata todos os ingredientes no liquidificador. Se for necessário acrescente mais farinha de trigo.

Faça os discos e rechear à gosto: FRANGO, CARNE MOÍDA, CARNE MOÍDA COM LEGUMES, FRANGO DESFIADO COM LEGUME, ETC.

Refogue o molho de tomate e sirva regada ao molho para ficar mais saborosa.



**CRÉDITOS À ESCOLA ESTADUAL PROF VICENTINA APARECIDA
TAMBORINO DA D.E. SUL 3. ESTE DEPARTAMENTO PARABENIZA A
ESCOLA PELO EMPENHO E DEDICAÇÃO COM OS INSUMOS ENVIADOS E A
ELABORAÇÃO DA RECEITA.**

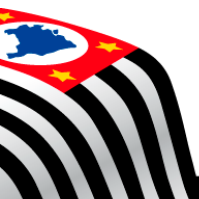


Ficha Técnica: **VINAGRETE DE ERVILHA**

Alimento	Quantidade
Cebola	500g
Tomate	500g
Sal e Limão (ou vinagre)	À gosto
Ervilha partida fervida	1 kg
Salsinha e cebolinha	À gosto

Modo de Preparo:

Pique os tomates e as cebolas. Misture todos os ingredientes assim como o tempero.

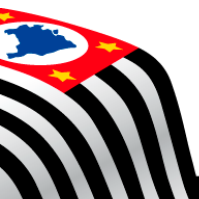


Ficha Técnica: **MAIONESE DE LEGUMES**

Alimento	Quantidade
Cenoura	1 kg
Sal e Limão (ou vinagre)	À gosto
Maionese caseira (RECEITA)	1 kg
Ervilha partida fervida	1 kg
Batata	1 kg
Salsinha e cebolinha	À gosto

Modo de Preparo:

Pique cenoura em cubos, batata em cubos, cozinhe a ervilha sem pressão até ficar al dente. Misture todos os ingredientes assim como o tempero, acrescente a maionese, salsa e cebolinha.



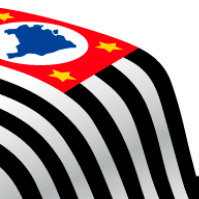
Ficha Técnica: **MAIONESE CASEIRA**

Alimento	Quantidade
Leite em pó	500 ml
Sal	À gosto
óleo	1 kg

Modo de Preparo:

No liquidificador despeje o leite bem gelado, ligue no máximo e siga adicionando o óleo em fio aos poucos e batendo sem parar, até engrossar.

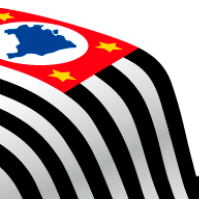
Na finalização adicione o sal e bata um pouco mais. Disponha em potinhos e mantenha na geladeira.



Ficha Técnica: **TORTA SALGADA ATUM**

Alimento	Quantidade
Mistura para bolo salgado	1 kg
cebola e alho	À gosto
Salsa e cebolinha	À gosto
Água	1.250 lt
Molho de tomate	200 g
Atum	100 ml
óleo	150 ml

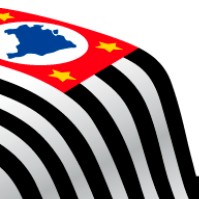
Modo de Preparo: Em uma panela adicione óleo, refogue cebola, alho, molho de tomate e atum . Para o preparo da mistura siga as instruções da embalagem, despeje a mistura em uma assadeira já untada e enfarinhada, acrescente o recheio . Leve ao forno pré aquecido.



Ficha Técnica: **TORTA SALGADA SARDINHA**

Alimento	Quantidade
Mistura para bolo salgado	1 kg
cebola e alho	À gosto
Salsa e cebolinha	À gosto
Água	1.250 lt
Molho de tomate	200 g
Sardinha	1 kg
Óleo	100 ml

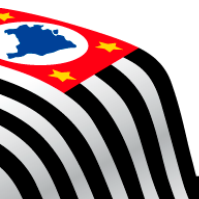
Modo de Preparo: : Em uma panela adicione óleo, refogue cebola, alho, molho de tomate e sardinha . Para o preparo da mistura siga as instruções da embalagem, despeje a mistura em uma assadeira já untada e enfarinhada, acrescente o recheio . Leve ao forno pré aquecido.



Ficha Técnica: **TORTA SALGADA CARNE MOIDA**

Alimento	Quantidade
Mistura para bolo salgado	1 kg
Cebola e alho	À gosto
Salsa e cebolinha	À gosto
Água	1.250 lt
Carne moída	1 kg
Molho de tomate	200 gr
Óleo	100 ml

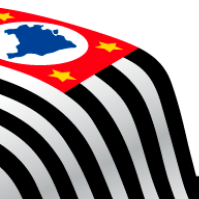
Modo de Preparo: Em uma panela adicione óleo, refogue cebola, alho, molho de tomate e a carne moída já refogada. Para o preparo da mistura siga as instruções da embalagem, despeje a mistura em uma assadeira já untada e enfarinhada, acrescente o recheio. Leve ao forno pré-aquecido.



Ficha Técnica: **TORTA SALGADA FRANGO**

Alimento	Quantidade
Mistura para bolo salgado	1 kg
Cebola e alho	À gosto
Salsa e cebolinha	À gosto
Molho de tomate	200 gr
Água	1.250 lt
Frango já refogado	1 kg
Óleo	100 ml

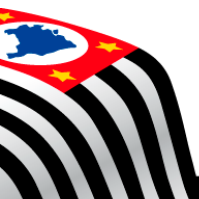
Modo de Preparo: Em uma panela adicione óleo, refogue cebola, alho, molho de tomate e frango já refogado . Para o preparo da mistura siga as instruções da embalagem, despeje a mistura em uma assadeira já untada e enfarinhada, acrescente o recheio. Leve ao forno pré-aquecido.



Ficha Técnica: COOKIES DE CHOCOLATE COM MISTURA PARA BOLO

Alimento	Quantidade
Mistura para bolo Chocolate	1 kg
Água	200
Óleo	100 ml

Modo de Preparo: Em uma vasilha adicione óleo, água e misture até a massa ficar totalmente homogênea, mas com uma consistência bem firme para conseguir pingar com colher na forma bolinhas pequenas, distantes uma da outra. Coloque a mistura em uma assadeira já untada e enfarinhada, aquecido.



Ficha Técnica: **CROQUETE VEGETARIANO**

Alimento	Quantidade
Ervilha partida cozida e drenada	500 gramas
Alho picado	2 dentes
Cebola picada	2 colheres de sopa
Mistura torta salgada	5 colheres de sopa
Água fria	1/2 xícara de chá
Óleo	1 colher de café
Salsinha	1 colher de chá
Sal	À gosto
Pimenta do reino	À gosto
Tempero Opcional: Salsinha / cebolinha	À gosto

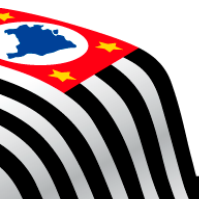
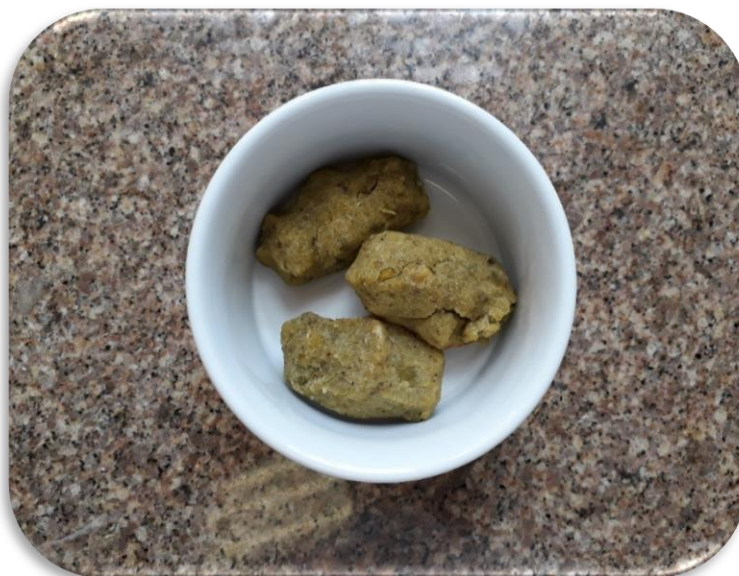
Modo de Preparo:

De acordo com a instrução do fabricante, escolha, lave e cozinhe a ervilha.

A ervilha deverá estar fria para o preparo do croquete.

No liquidificador bata todos os ingredientes até que formem uma massa homogênea.

Molde os croquetes e asse em forno pré-aquecido a 180°C em forma untada, até que fiquem dourados.



Ficha Técnica: **CREME DE MILHO**

Alimento	Quantidade
Flocos de milho	500 gramas
Água quente	2 litros
Sal	À gosto
Cebola picada	1 unidade média
Alho	1 dente
Pimenta do reino	À gosto
Tempero Opcional: Salsinha / cebolinha	À gosto

Modo de Preparo:

Em uma assadeira coloque os flocos de milho e despeje a água quente sobre os flocos e acrescente o sal.

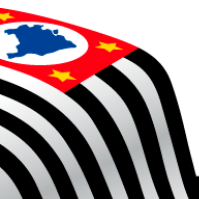
Mexa e deixe hidratar.

Lave, descasque e pique a cebola e o alho. Reserve.

Em um liquidificador coloque os flocos de milho (hidratado) e refogue os demais ingredientes, acrescente o sal e a pimenta do reino.

Bata até obter uma massa homogênea.

Sirva quente como acompanhamento.



Ficha Técnica: **REQUEIJÃO CREMOSO II**

Alimento	Quantidade
Leite em pó	400 gramas
Água quente	½ litro
Cebola picada	1 unidade média
Sal	À gosto
Ovos inteiros	2 unidades

Modo de Preparo:

Em uma panela coloque o óleo e refogue a cebola até dourar.

Após, coloque um pouco da água quente e mexa para não grudar no fundo da panela.

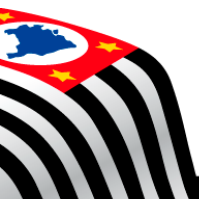
Acrescente o leite em pó, aos poucos, mexendo sempre, intercalando com a água quente, até o término dos ingredientes (leite e água).

Coloque um ovo de cada vez, o sal, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela.

Em um liquidificador, coloque o preparado e bata até obter uma pasta homogênea.

Disponha o requeijão em um refratário e leve à geladeira.

OBS: As fotos abaixo mostram como ele fica logo após levar ao fogo. Ele apresenta gruminhos mesmo. Por isso bater no liquidificador e levar à geladeira.



Ficha Técnica: **ARROZ BRANCO**

Alimento	Quantidade
Arroz	5 kg
Água quente	10 litros
Óleo	200 ml
Cebola picada	300 gramas
Alho picado	60 gramas
Sal	60 gramas

Modo de Preparo:

Ferver a água.

Em uma panela, refogar no óleo a cebola e o alho.

Adicionar, juntamente o arroz lavado na panela e a água quente.

Acrescente o sal.

Deixar secar a água.



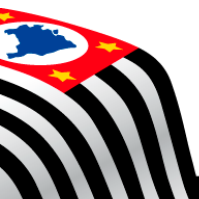
Ficha Técnica: **ARROZ COM ERVILHA**

Alimento	Quantidade
Arroz	5 kg
Água quente	10 litros
Óleo	200 ml
Cebola picada	300 gramas
Alho picado	60 gramas
Sal	60 gramas
Ervilha seca	500 gramas
Salsinha	À gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela coloque o óleo e refogue a cebola e o alho. Acrescente a ervilha seca e refogue, junte a água quente e deixe cozinhar de 10 a 15 minutos. Após, o cozimento junte o arroz, o sal e cozinhe até secar a água.

Se preciso, acrescente mais água para o cozimento total do arroz.



Ficha Técnica: RISOTO DELICIA DE ERVILHA

Obs: Pode ser substituído pelo arroz com ervilha do cardápio

Alimento	Quantidade
Arroz branco	-
Ervilha cozida AL DENTE	-
Requeijão cremoso II (RECEITA)	-

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes. Pode optar por colocar salsinha e cebolinha. Fica bem cremos, muito saboroso.



Ficha Técnica: **PURÊ DE FEIJÃO BRANCO**

Alimento	Quantidade
Feijão Branco	500 gramas
Leite em pó	3 colheres de sopa
Batata	2 unidades médias
Cebola picada	1 unidade média
Alho picado	2 dentes
Sal	À gosto
Salsinha	`A gosto

Modo de Preparo:

Cozinhe o feijão branco de acordo com a instrução do fabricante.

Em um liquidificador ou processador, bata o feijão branco até obter uma massa homogênea.

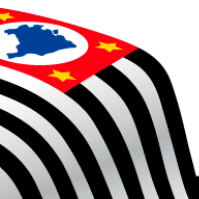
Cozinhe as batatas e reserve.

Em uma panela, coloque a massa e acrescente os demais ingredientes e misture tudo.

Sirva quente como acompanhamento.



CRÉDITOS À ESCOLA ESTADUAL ALCIDES DA COSTA VIDIGAL DA D.E. CENTRO OESTE. ESTE DEPARTAMENTO PARABENIZA A ESCOLA PELO EMPENHO E DEDICAÇÃO COM OS INSUMOS ENVIADOS E A ELABORAÇÃO DA RECEITA.



Ficha Técnica: **BOLINHO DE ATUM COM FLOCOS DE MILHO**

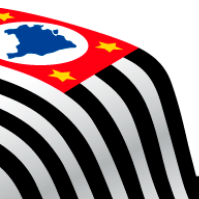
Alimento	Quantidade
Flocos de milho	500 gramas
Atum em óleo	1 Kg
Sal	À gosto
Cebola picada	1 unidade média
Alho	1 dente
Molho de tomate	200 ml
Tempero Opcional: Salsinha / cebolinha	À gosto

Modo de Preparo:

No liquidificador coloque os flocos de milho juntamente com o atum e o molho de tomate, bata até obter uma massa homogênea.

Em uma panela refogue o alho e a cebola, despeje a massa sobre o refogado, acrescente a salsinha e a cebolinha e misture tudo.

Molde os bolinhos e coloque na forma e leve ao forno pré-aquecido a 180º C, até dourar.

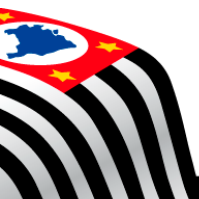


Ficha Técnica: QUIBE DE FEIJÃO PRETO

Alimento	Quantidade
Trigo para quibe hidratado	500 gr
Flocos de milho hidratado	300 gr
Feijão preto	500 gr
Cebola	100 gr
Alho	50 gr
Salsa	100 gr
sal	À gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela refogue com o óleo , cebola e alho , adicione o feijão preto cozido batido no liquidificador , acrescente o sal , adicione a salsa . Na mesma panela coloque o flocos de milho hidratado batido no liquidificador , misture. Por fim acrescente o trigo para quibe , misture e molde os quibe , coloque em uma forma e asse em forno pré-aquecido à 180º.



Ficha Técnica: **CUSCUZ DE ATUM**

Alimento	Quantidade
Flocos de milho	500 gr
Atum	1 kg
Cebola/alho	2 gr
sal	À gosto
Molho de tomate	300 ml
óleo	200 ml

Modo de Preparo:

Em uma panela adicione o óleo , cebola, alho, refogue, junte o atum o molho e a salsa, adicione o flocos de milho e mexa até obter uma massa homogênea , molde em uma forma e sirva.



**QUEREMOS SABER MAIS SOBRE AS ACEITAÇÕES EM GERAL
DAS RECEITAS DOS CARDÁPIOS, ASSIM COMO SUGESTÕES DE
RECEITAS COM BOA ACEITABILIDADE PELOS ALUNOS. MANDE
PARA NOSSO E-MAIL: daaa.cenut@educacao.sp.gov.br**

