



Livro de Receitas da Alimentação Escolar  
Região da AMOSC

1ª edição

Julho 2013



# Criação e Execução

## EDIÇÃO E DIAGRAMAÇÃO:

- Cristina Santos de Castro – Nutricionista PROALE/CIDEMA
- Israel dos Santos – Analista de Sistemas AMOSC
- Roberto Delavi de Araújo – Analista de Suporte Informática AMOSC

## EQUIPE DE APOIO AMOSC:

- Jorge César Drews – Engenheiro Civil / Diretoria Técnica AMOSC
- Locenir de Moura – Pedagoga Assessora em Educação da AMOSC
- Paulo Utzig – Secretário Executivo da AMOSC

## APOIO:

- Colegiado de Nutricionistas da AMOSC
- Colegiado de Secretários Municipais de Educação (COSEME)



# Apresentação

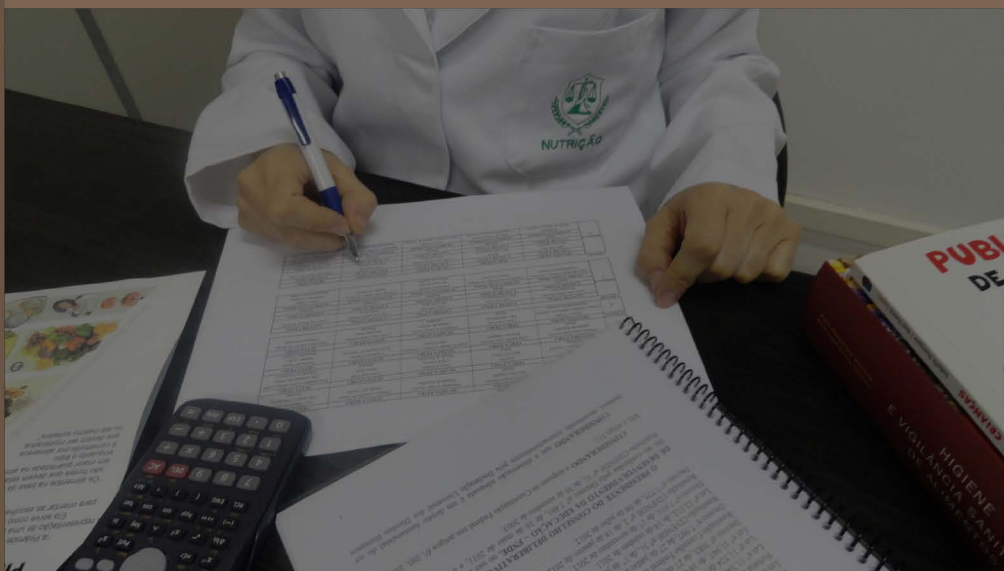
A Associação dos Municípios do Oeste de Santa Catarina (AMOSC) a partir do Colegiado de Nutricionistas da Microrregião da AMOSC, juntamente com o Colegiado de Secretários Municipais de Educação (COSEME) no início de 2013, demandou entre suas ações a proposta de capacitar as profissionais envolvidas na preparação da alimentação escolar dos municípios que compõem a Associação. A ideia partiu de sugestões das próprias servidoras. O tema apresentado para a capacitação foi: Elaboração de receitas na alimentação escolar.

As principais atividades desenvolvidas nesse trabalho foram o aprimoramento das técnicas dietéticas, a motivação do trabalho em equipe, o desenvolvimento pessoal, técnicas que reduzem o desperdício dos alimentos, a importância dos alimentos da agricultura familiar e a aplicabilidade das receitas na alimentação escolar. A atividade teve a participação direta das servidoras, desde a escolha das receitas até a apresentação final.

Outro critério que não poderia faltar no desenvolvimento das receitas, foi o uso de pelo menos um produto da agricultura familiar e que fosse preferencialmente orgânico e/ou agroecológico. O incentivo a agricultura familiar fortalece a produção de gêneros alimentícios e melhora o desenvolvimento econômico local. Com esse método de produção, existe mais preservação e mais respeito ao meio ambiente, além de oferecer alimentos saudáveis, nutritivos e frescos nas escolas.

Acredita-se que, com este trabalho foi possível desenvolver uma formação técnica e pedagógica relacionando o conhecimento técnico e prático, valorizando as atividades diárias de cada participante, proporcionando um momento de integração, reforçando a importância do trabalho em equipe e o uso de alimentos saudáveis na alimentação escolar.

A capacitação foi organizada a partir de cinco Pólos regionais, envolvendo 123 participantes e resultando no presente livro que apresenta vinte e uma receitas desenvolvidas durante os momentos de atividades nos pólos da região da AMOSC.



# Agradecimento

*“Aos profissionais que dão mais sabor e saber às nossas receitas.*

*Aos que dedicam toda atenção e carinho para planejar*

*e preparar os alimentos servidos diariamente em*

*cada escola da região da AMOSC”*

*As Nossas Merendeiras e Nutricionistas*



# Índice

## Bolos Doces e Salgados

Bolo Choconutri .....	4
Bolo de Cenoura .....	5
Bolo de Laranja .....	6
Bolo de Maracujá .....	7
Bolo dos Alimentos Saudáveis .....	8
Bolo Salgado de Repolho .....	9
Bolo Salgado Nutritivo .....	10
Nega Maluca de Beterraba .....	11

## Pratos Salgados

Caldão Nutritivo .....	12
Farofa de Carne Moída Colorida .....	13
Farofa de Ovos com Legumes .....	14
Frango com Molho de Beterraba .....	15
Nhoque de Legumes com Queijo Gratinado .....	16
Polenta Recheada com Legumes .....	17
Risoto de Peixe .....	18
Torta de Batata .....	19

## Pães e Pizzas

Pão de Cenoura e Beterraba .....	20
Pizza de Carne com Legumes .....	21
Pizza de Mandioca .....	22

## Doces

Pudim de Mandioca .....	23
Goma de Batata Doce .....	24

## Diversos

Ingrediente Principal .....	25
Sopa de Letrinhas .....	26
Medidas Caseiras .....	28
Medidas das Porções .....	28
Legislação da Alimentação Escolar .....	28

# Bolo Choconutri

Cordilheira Alta



## INGREDIENTES:

### MASSA:

- 1 xícara e meia de farinha de trigo
- 1 xícara de feijão cozido sem tempero
- 1 xícara de açúcar
- 4 ovos
- 1 xícara de óleo vegetal
- 1 colher (sopa) de fermento químico

### COBERTURA:

- 12 colheres (sopa) rasa de açúcar
- 12 colheres (sopa) de leite
- 2 colheres (sopa) cheias de feijão batido

## MODO DE PREPARO:

### MASSA:

- Bater as claras em neve. Reservar. Juntar as gemas uma a uma, sem parar de bater.
- Acrescentar o açúcar aos poucos até o ponto de creme fofo.
- No liquidificador, bater o feijão cozido com o óleo.
- Juntar a massa de feijão na batedeira sem parar de bater. Desligar a batedeira.
- Adicionar a farinha e o fermento. Incorporar bem à massa.
- Levar ao forno pré-aquecido 180°C em uma fôrma untada e enfarinhada por 40 minutos.

### COBERTURA:

- Colocar todos os ingredientes em uma panela e ferver até levantar fervura.
- Despejar a cobertura sobre o bolo ainda quente.

**Tipo de Fôrma:** Retangular média, 35cm x 25cm

**Rendimento:** 26 fatias de 40g

**Tempo Total de Preparo:** 45 minutos

**Dica:** Para dar um toque especial e deixar o bolo ainda mais nutritivo pode-se adicionar nozes picadas na receita.

A variedade do feijão preto é o que contém mais ferro.

Informação Nutricional	
Porção de 40g (01 fatia média)	
Quantidade por Porção	
Valor Energético .....	162 kcal
Carboidratos .....	19g
Proteínas .....	2,2g
Gorduras totais .....	8,6g
Fibra alimentar .....	0,94g
Sódio .....	54mg
Cálcio .....	13mg
Ferro .....	0,35mg

# Bolo de Cenoura

Pinhalzinho



## INGREDIENTES:

### MASSA:

2 xícaras de farinha de trigo  
1 xícara de açúcar  
4 ovos  
2 cenouras médias raladas com casca  
1/2 xícara de óleo vegetal  
1 colher (sopa) de fermento químico

### COBERTURA:

6 colheres (sopa) cheias de açúcar  
2 colheres (sopa) de óleo vegetal  
2 colheres (sopa) cheias de achocolatado

## MODO DE PREPARO:

### MASSA:

Bater no liquidificador os ovos. Acrescentar as cenouras, o açúcar, o óleo, a farinha e por último o fermento.

Colocar a massa numa fôrma untada e levar para assar em forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos.

### COBERTURA:

Colocar em uma panela o açúcar, o óleo e o achocolatado para cozinhar por 4 minutos. Despejar em cima do bolo.

**Tipo de Fôrma:** Redonda média, 26cm de diâmetro

**Rendimento:** 28 fatias de 40g

**Tempo Total de Preparo:** 45 minutos

**Dica:** A cenoura é considerada um alimento altamente nutritivo por conter excelentes quantidades de vitamina A ( $\beta$ -caroteno), que é uma vitamina importantíssima para o ser humano. Esta vitamina é eficaz em combater os radicais livres, pois atua como antioxidante, como também protege a visão, evitando o aparecimento de doenças como a cegueira noturna e a xerofthalmia.

Informação Nutricional	
Porção de 40g (01 fatia média)	
Quantidade por Porção	
Valor Energético .....	159 kcal
Carboidratos .....	26g
Proteínas .....	2,4g
Gorduras totais .....	5g
Fibra alimentar .....	0,62g
Sódio .....	47mg
Cálcio .....	06mg
Ferro .....	0,71mg

# Bolo de Laranja

Jardinópolis



## INGREDIENTES:

02 laranjas sem casca e sem sementes  
02 xícaras de farinha de trigo  
01 xícara de açúcar  
04 ovos  
1/2 xícara de óleo vegetal  
01 colher (sopa) de fermento químico  
01 colher (chá) rasa de sal

## MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos e o açúcar.

Passar a mistura para a batedeira em velocidade média, acrescentar a farinha e por último o fermento.

Levar ao forno pré-aquecido a 200°C em uma fôrma untada e polvilhada com farinha. Deixar assar por 40 minutos.

**Tipo de Fôrma:** Grande, 24cm de diâmetro, com buraco no meio

**Rendimento:** 32 fatias de 40g

**Tempo Total de Preparo:** 55 minutos

**Dica:** A laranja é rica em vitamina C, fundamental para o bom funcionamento das defesas do organismo e em potássio que ajuda a manter a pressão arterial em níveis saudáveis.

Informação Nutricional	
Porção de 40g (01 fatia média)	
Quantidade por Porção	
Valor Energético .....	130 kcal
Carboidratos .....	19g
Proteínas .....	2,3g
Gorduras totais .....	05g
Fibra alimentar .....	0,52g
Sódio .....	128mg
Cálcio .....	11mg
Ferro .....	0,28mg



# Bolo de Maracujá

Caxambú do Sul



## INGREDIENTES:

### MASSA:

2 xícaras e meia de açúcar  
2 xícaras e meia de farinha de trigo  
5 ovos  
3 polpas de maracujás com semente  
1/2 xícara de óleo vegetal  
1 colher (sopa) fermento químico

### COBERTURA:

1 xícara de açúcar  
1/2 xícara de suco de maracujá puro  
1/2 xícara de água  
1/4 xícara de água  
1 polpa de maracujá (com ou sem sementes)  
2 colheres (sopa) cheias de amido de milho

## MODO DE PREPARO:

### MASSA:

Bater as claras em neve. Reservar. Bater o açúcar, o óleo e as gemas por cinco minutos. Acrescentar a farinha e bater mais um pouco. Adicionar as claras em neve, o fermento em pó e o maracujá e mexer com a colher. Assar em forno pré-aquecido 200°C por 40 minutos.

### COBERTURA:

Ferver o suco de maracujá com meia xícara de água e o açúcar. Assim que ferver, acrescentar o amido de milho dissolvido em mais 1/4 de xícara de água. Depois de pronto acrescentar o maracujá.

**Tipo de Fôrma:** Grande, 24cm de diâmetro, com buraco no meio

**Rendimento:** 37 fatias de 40g

**Tempo Total de Preparo:** 1 hora

**Dica:** O maracujá é fonte de vitaminas A, C e do complexo B, ferro, sódio, cálcio e fósforo.

Com a polpa branca pode-se fazer geleia e compota. O maracujá tem efeito calmante.

Informação Nutricional	
Porção de 40g (01 fatia média)	
Quantidade por Porção	
Valor Energético .....	151 kcal
Carboidratos .....	28g
Proteínas .....	1,9g
Gorduras totais .....	3,5g
Fibra alimentar .....	0g
Sódio .....	42mg
Cálcio .....	06mg
Ferro .....	0,26mg

# Bolo dos Alimentos Saudáveis

Pinhalzinho



## INGREDIENTES:

### MASSA:

- 1 xícara e meia de farinha de trigo
- 1 xícara de água morna
- 1 xícara de beterraba crua
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) rasa de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 colher (chá) rasa de sal

### RECHEIO:

- 1/2 maço grande de brócolis picado com folhas e talos
- 2 tomates médios com pele e sem semente
- 1 xícara de cenoura ralada com casca
- 3 colheres (sopa) cheias de cheiro verde
- 1 colher (sopa) cheia de cebola picada
- 1 colher (sobremesa) de óleo vegetal
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 dente de alho

## MODO DE PREPARO:

### MASSA:

Bater no liquidificador os ovos, a água, o óleo, a beterraba, o sal, o açúcar e a farinha, deixando o fermento para acrescentar por último. Reservar.

### RECHEIO:

Aquecer o óleo em uma frigideira e dourar a cebola e o alho. Acrescentar o orégano, o sal e o cheiro verde. Refogar rapidamente.

Em seguida, colocar a massa em uma fôrma untada e o recheio sobre a massa. Levar ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 20 minutos.

**Tipo de Fôrma:** Redonda média, 26cm de diâmetro

**Rendimento:** 18 fatias de 60g

**Tempo Total de Preparo:** 40 minutos

**Dica:** pode-se usar cenoura ou espinafre no lugar da beterraba.

**Curiosidade:** O nome da receita foi escolhido na escola pelos alunos através de votação.

Informação Nutricional	
Porção de 60g (01 fatia grande)	
Quantidade por Porção	
Valor Energético .....	114 kcal
Carboidratos .....	11g
Proteínas .....	2,6g
Gorduras totais .....	6,4g
Fibra alimentar .....	1,1g
Sódio .....	161mg
Cálcio .....	17mg
Ferro .....	0,80mg

# Bolo Salgado de Repolho

Serra Alta



## INGREDIENTES:

1 Repolho verde médio picado  
6 tomates médios sem pele picado  
6 ovos  
10 colheres (sopa) de queijo ralado  
1 xícara de cebola picada  
4 colheres (sopa) de óleo vegetal  
2 colheres (sopa) cheias de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) cheias de cheiro verde picado  
1 colher (sopa) de fermento químico  
1 colher (sopa) rasa de sal

## MODO DE PREPARO:

Picar o repolho, o tomate e o cheiro verde.  
Juntar com os outros ingredientes e misturar tudo em um recipiente.  
Transferir para uma fôrma e levar ao forno por 30 minutos.

**Tipo de Fôrma:** Retangular média, 35cm x 25cm

**Rendimento:** 35 fatias de 60g

**Tempo Total de Preparo:** 50 minutos

**Dica:** O repolho pode ser encontrado em cinco tipos: o liso, o crespo, o roxo, o chinês e a couve-de-bruxelas.

Todas as variedades também podem ser consumidas cruas em saladas, refogadas ou cozidas em sopas.

Informação Nutricional	
Porção de 60g (01 fatia grande)	
Quantidade por Porção	
Valor Energético .....	50 kcal
Carboidratos .....	3,2g
Proteínas .....	2,8g
Gorduras totais .....	2,9g
Fibra alimentar .....	0,86g
Sódio .....	163mg
Cálcio .....	39mg
Ferro .....	0,34mg

# Bolo Salgado Nutritivo

Guatambú



## INGREDIENTES:

3 xícaras de farinha de trigo  
2 xícaras de leite  
2 xícaras de água quente  
6 ovos  
250g de queijo, cortado em cubos pequenos  
4 tomates picados, com pele e com semente  
1/2 repolho pequeno, cortado em fatias finas  
1 xícara de óleo  
1 beterraba média ralada  
6 colheres (sopa) cheia de amido de milho  
5 folhas médias de couve manteiga em fatias finas  
1 cenoura média ralada  
1 cebola pequena, cortada em fatias finas  
1/2 xícara de tempero verde picado  
1 colher e meia (sopa) rasa de sal  
2 colheres (sopa) de fermento químico

## MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador os ovos, o leite, a água quente, o óleo, a farinha de trigo, o amido de milho e o sal. Transferir para uma vasilha. Acrescentar o fermento, os legumes e o queijo. Levar para assar em forno pré-aquecido em temperatura de 180º por 1 hora.

**Tipo de Fôrma:** Retangular média, 35cm x 25cm

**Rendimento:** 35 fatias de 60g

**Tempo Total de Preparo:** 1 hora e 15 minutos

**Dica:** A couve manteiga é a verdura que possui maior quantidade de ferro.

Informação Nutricional	
Porção de 100g (01 fatia grande)	
Quantidade por Porção	
Valor Energético .....	151 kcal
Carboidratos .....	13g
Proteínas .....	4,9g
Gorduras totais .....	8,8g
Fibra alimentar .....	0,81g
Sódio .....	224mg
Cálcio .....	65mg
Ferro .....	0,34mg

# Nega Maluca de Beterraba

*Águas Frias*



## INGREDIENTES:

### MASSA:

4 xícaras de beterraba crua picada com casca  
2 xícaras e meia de açúcar  
2 xícaras de farinha de trigo  
1 xícara de farinha de aveia  
3/4 de xícara de suco de laranja  
3/4 xícara de óleo vegetal  
3 ovos  
3 colheres (sopa) de achocolatado em pó  
1 colher (sopa) de fermento químico

### COBERTURA:

1/2 xícara (chá) de leite  
3 colheres (sopa) rasas de açúcar  
3 colheres (sopa) cheias de achocolatado em pó  
1 colher (sopa) de manteiga

## MODO DE PREPARO:

### MASSA:

Bater no liquidificador o açúcar, o suco de laranja, a beterraba, os ovos e o óleo. Reservar.  
Misturar na batedeira a farinha de trigo, a farinha de aveia, o achocolatado, o fermento e o creme do liquidificador e bater até a massa ficar homogênea. Colocar a massa em uma fôrma untada com óleo e farinha. Assar em forno médio por 30 minutos.

### COBERTURA:

Derreter a manteiga, juntar o chocolate em pó, o açúcar e por último o leite. Deixar ferver até incorporar. Colocar a cobertura sobre o bolo ainda quente.

**Tipo de Fôrma:** Retangular média, 35cm x 25cm

**Rendimento:** 41 fatias de 40g

**Tempo Total de Preparo:** 50 minutos

**Dica:** A aveia é o cereal mais rico em fibras. Alguns de seus benefícios são: o prolongamento da sensação de saciedade, a diminuição do colesterol ruim (LDL) e a melhora no funcionamento do intestino o que ajuda a emagrecer e reduzir o colesterol.

Informação Nutricional	
Porção de 40g (01 fatia média)	
Quantidade por Porção	
Valor Energético .....	121 kcal
Carboidratos .....	18g
Proteínas .....	1,98g
Gorduras totais .....	4,6g
Fibra alimentar .....	0,88g
Sódio .....	34mg
Cálcio .....	11mg
Ferro .....	0,37mg

# Caldão Nutritivo

Santiago do Sul



## INGREDIENTES:

4 litros de água  
1,5 kg de chuchu sem casca  
1 kg de mandioca descascada  
1 kg de repolho  
1 kg de carne moída de primeira crua  
600 g de batata inglesa sem casca  
600g de cenoura sem casca  
200g de cebola  
200g de pimentão verde  
1/2 xícara de óleo vegetal  
1 colher (sopa) rasa de sal  
Cheiro verde a gosto

## MODO DE PREPARO:

Cozinhar a carne na água sem sal.  
Retirar a carne da água. Reservar a carne.  
Cozinhar a mandioca, a batata, a cenoura, o chuchu e o repolho na água da carne até ficarem macios. Reservar.  
Bater no liquidificador o pimentão, o cheiro verde e a cebola. Refogar com o óleo. Reservar.  
Bater o restante dos legumes cozidos no liquidificador.  
Misturar numa panela os legumes liquidificados e os refogados com a carne. Cozinhar tudo por mais cinco minutos.

**Rendimento:** 18 porções de 200ml

**Tempo Total de Preparo:** 1 hora e meia

Informação Nutricional	
Porção de 200ml (1 concha grande)	
Quantidade por Porção	
Valor Energético .....	247 kcal
Carboidratos .....	31g
Proteínas .....	12g
Gorduras totais .....	8,3g
Fibra alimentar .....	4,7g
Sódio .....	204mg
Cálcio .....	47mg
Ferro .....	1,57mg

# Farofa de Carne Moída Colorida

Planalto Alegre



## INGREDIENTES:

1 Kg de carne moída  
2 tomates médios com pele e semente  
2 cenouras médias raladas com casca  
1 cebola grande ralada  
2 xícaras de farinha de mandioca torrada  
1/2 xícara de ervilha  
1/2 xícara de milho verde  
2 colheres (sopa) de óleo  
1 colher e meia (sopa) rasa de sal  
5 dentes de alho picados  
Tempero verde picado e orégano a gosto

## MODO DE PREPARO:

Refogar a cebola e o alho no óleo quente. Acrescentar o tomate, o sal e a carne. Mexer até cozinhar por completo e ficar sequinha. Juntar o milho, a ervilha e a cenoura ralada. Misturar a farinha de mandioca torrada. Polvilhar cheiro-verde e orégano.

**Rendimento:** 28 porções de 70g

**Tempo Total de Preparo:** 30 minutos

**Dica:** A carne vermelha contém nutrientes essenciais tanto para a saúde e bem estar do ser humano quanto para o crescimento e desenvolvimento das crianças.

É uma das principais fontes de vitamina B, ferro, selênio, zinco e proteínas.

**Observação:** A maioria dos nutrientes são encontrados na parte magra da carne vermelha.

Informação Nutricional	
Porção de 70g (04 colheres de sopa)	
Quantidade por Porção	
Valor Energético .....	96 kcal
Carboidratos .....	10g
Proteínas .....	7,5g
Gorduras totais .....	2,9g
Fibra alimentar .....	1,4g
Sódio .....	214mg
Cálcio .....	14mg
Ferro .....	0,89mg

# Farofa de Ovos com Legumes

Nova Erechim



## INGREDIENTES:

500g de farinha de mandioca torrada  
10 ovos cozidos e picados  
3 xícaras de cenoura com casca ralada  
2 xícaras de couve folha picado  
1 xícara de folhas e talos de beterraba picados  
1 xícara de cebola picada  
1 xícara de brócolis picado  
1 xícara de repolho branco picado  
2 colheres (sopa) de óleo vegetal  
2 colheres (sopa) rasas de sal  
1 colher (sopa) cheia de pimentão verde picado  
3 colheres (sopa) cheias de cheiro verde  
1 dente de alho picado

## MODO DE PREPARO:

Dourar a cebola, o pimentão e o alho com o óleo. Acrescentar a cenoura e refogar até enxugar. Colocar a couve folha, o brócolis, o repolho e as folhas e talos de beterraba. Refogar novamente por alguns minutos. Acrescentar a farinha de mandioca e mexer até enxugar. Por último, acrescentar o cheiro verde, os ovos e o sal.

**Rendimento:** 34 porções de 50g

**Tempo Total de Preparo:** 30 minutos

**Dica:** As galinhas que são criadas soltas e se alimentam de milho e outros cereais, como a galinha caipira, produzem ovos com a gema mais escura, pois há maior concentração de ferro.

Informação Nutricional	
Porção de 50g (01 colher de mesa)	
Quantidade por Porção	
Valor Energético .....	88 kcal
Carboidratos .....	15g
Proteínas .....	2,6g
Gorduras totais .....	2,0g
Fibra alimentar .....	2,0g
Sódio .....	227mg
Cálcio .....	32mg
Ferro .....	0,63mg



# Frango com Molho de Beterraba

Formosa do Sul



## INGREDIENTES:

### MOLHO DE BETERRABA:

1 beterraba grande cozida  
1/2 xícara de óleo vegetal  
1/2 xícara de leite  
2 colheres (sopa) de vinagre ou suco de limão  
1 colher (sopa) cheia de cebola ralada  
1 colher (chá) rasa de açúcar  
1/2 colher (café) de sal  
1 dente de alho

### FRANGO:

1 peito de frango  
1/2 Cebola picada  
1/2 xícara de cheiro verde picado  
1 colher (café) rasa de Sal  
1 dente de alho

## MODO DE PREPARO:

### MOLHO DE BETERRABA:

Cozinhar as beterrabas na panela de pressão até ficarem macias. Deixar esfriar, descascar e picar. Bater no liquidificador as beterrabas com os demais ingredientes por 2 minutos ou até obter uma pasta homogênea.

### FRANGO:

Cortar o frango em pedaços finos e temperar com os demais ingredientes. Colocar em uma forma e levar para assar. Após assado colocar o molho sobre o frango.

Servir com o peito de frango assado ou grelhado.

**Rendimento:** 7 porções de 100 gramas

**Tempo Total de Preparo:** 40 minutos

**Dica:** A beterraba pode ser usada para a elaboração de sucos, saladas, bolos, refogados e omeletes. Seus talos podem ser aproveitados em farofas, arroz, molhos e sopas.

Informação Nutricional	
Porção de 100g (01 pedaço médio)	
Quantidade por Porção	
Valor Energético .....	223 kcal
Carboidratos .....	5,7g
Proteínas .....	14g
Gorduras totais .....	16g
Fibra alimentar .....	1,1g
Sódio .....	119mg
Cálcio .....	34mg
Ferro .....	0,37mg

# Nhoque de Legumes com Queijo Gratinado

Quilombo



## INGREDIENTES:

### NHOQUE:

2,5 litros de água  
1 kg de nhoque de batata (pronto)  
1 colher (sopa) de óleo vegetal

### MOLHO:

5 tomates médios picado com casca e semente  
1 maço grande de brócolis picado com folhas e talos  
2 xícaras de cenoura ralada sem casca  
1 cebola grande picada  
130 gramas de queijo mussarela ralado  
1/2 xícara de água quente  
3 colheres (sopa) óleo de vegetal  
5 colheres (sopa) cheias de tempero verde picado  
1 colher (sopa) rasa de sal

## MODO DE PREPARO:

### MOLHO:

Dourar a cebola no óleo. Acrescentar o tomate e misturar até a consistência de molho. Adicionar a cenoura e o brócolis com as folhas e os talos. Colocar o sal e a água quente. Refogar até os legumes ficarem macios. Acrescentar o tempero verde picado. Reservar.

### NHOQUE:

Cozinhar o nhoque por aproximadamente 6 minutos. Escorrer a água e colocar em um prato refratário. Misturar o nhoque com o molho. Polvilhar o queijo ralado por cima. Levar ao forno pré-aquecido a 220°C para gratinar.

**Rendimento:** 18 porções de 150 gramas

**Tempo Total de Preparo:** 1 hora e 15 minutos

**Dica:** O brócolis é rico em minerais como o cálcio, potássio, ferro, zinco e sódio, e composto por diversas vitaminas como A, C, B1, B2, B6, K e fibras, por isso é considerado um alimento nutritivo e com poucas calorias.

**Curiosidade:** O nhoque usado na receita é um produto da agricultura familiar.

Informação Nutricional	
Porção de 150g (1 xícara)	
Quantidade por Porção	
Valor Energético .....	199 kcal
Carboidratos .....	26g
Proteínas .....	7,4g
Gorduras totais .....	7,3g
Fibra alimentar .....	2,5g
Sódio .....	285mg
Cálcio .....	68mg
Ferro .....	1,56mg

# Polenta Recheada com Legumes

Coronel Freitas



## INGREDIENTES:

### POLENTA:

02 xícaras de farinha de milho  
1,2 litros de água fria  
2 colheres (café) rasas de sal

### MOLHO:

3 xícaras e meia de leite integral  
440g de tomate com pele e com semente  
200g de repolho picado  
174 g de queijo fatiado  
150 g de cenoura ralada sem casca  
150g de abobrinha  
110g de cebola  
1 colher (sopa) cheia de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de óleo vegetal  
1 colher (sopa) rasa de sal  
2 dentes de alho  
Salsa picada a gosto  
Orégano a gosto

## MODO DE PREPARO:

### POLENTA:

Em uma panela grande colocar a água, a farinha de milho e o sal. Levar ao fogo alto e cozinhar mexendo sempre, por 5 minutos ou até encorpar. Retirar do fogo e transferir para um prato refratário e manter aquecido.

### MOLHO:

Dourar a cebola e o alho no óleo. Acrescentar o tomate e misturar até a consistência de molho. Adicionar os legumes e refogar. Colocar 2 xícaras e meia de leite, o sal, e cozinhar por no máximo 5 minutos. Diluir a farinha de trigo em uma xícara de leite e adicionar na preparação. Misturar até engrossar. Em uma travessa, colocar a polenta e em seguida uma camada de molho e assim sucessivamente. Na última camada de molho acrescentar as fatias de queijo, o orégano, e levar a preparação ao forno pré-aquecido para gratinar.

**Rendimento:** 26 porções de 85 gramas

**Tempo Total de Preparo:** 30 minutos

**Dica:** O milho é um cereal rico em carboidratos e uma ótima fonte de energia. A farinha de milho é um alimento naturalmente livre de glúten podendo ser consumido por pessoas com doença celíaca.

Informação Nutricional	
Porção de 85g (03 colheres de sopa)	
Quantidade por Porção	
Valor Energético .....	86 kcal
Carboidratos .....	11g
Proteínas .....	3,7g
Gorduras totais .....	3g
Fibra alimentar .....	1,2g
Sódio .....	211mg
Cálcio .....	75mg
Ferro .....	0,37mg

# Risoto de Peixe

União do Oeste



## INGREDIENTES:

6 xícaras de água  
600g de arroz cru  
500g de filé de tilápia  
1 cenoura média ralada  
1 cebola média picada  
3 colheres (sopa) cheias de molho de tomate natural  
4 colheres (sopa) de óleo vegetal  
1 colher (sopa) rasa de colorau  
1 colher (sopa) rasa de sal  
2 colheres (sopa) cheias de salsinha picada  
1 limão (suco)  
2 dentes de alho picados

## MODO DE PREPARO:

Cortar os filés de peixe em pedaços. Temperar com sal e o suco de limão. Deixar descansar por 5 minutos.

Em uma panela aquecer o óleo e refogar a cebola, juntar o alho e acrescentar o peixe. Deixar cozinhar com um pouco de água, até que fique desfiado. Adicionar o molho de tomate, o colorau e a água. Quando estiver fervendo adicionar o arroz, deixar cozinhar em fogo baixo (adicionar a água fervente conforme a necessidade).

Finalizar com a cenoura ralada e a salsinha.

**Rendimento:** 30 porções de 100g

**Tempo Total de Preparo:** 50 minutos

**Dica:** O consumo de peixes proporciona inúmeros benefícios a saúde, sendo aconselhado o consumo de peixes pelo menos 2 vezes por semana. Devem ser preparados grelhados, ensopados e cozidos, evitando-se as frituras.

Informação Nutricional	
Porção de 100g (02 colheres de mesa)	
Quantidade por Porção	
Valor Energético .....	102 kcal
Carboidratos .....	17g
Proteínas .....	4,8g
Gorduras totais .....	1,7g
Fibra alimentar .....	0,62g
Sódio .....	123mg
Cálcio .....	7,3mg
Ferro .....	0,3mg

# Torta de Batata

Irati



## INGREDIENTES:

### CAMADAS:

1,5Kg de batatas pré-cozida em fatias finas  
200g de queijo mussarela ralado  
1 colher (sopa) de orégano

### MOLHO VERMELHO:

1 kg de peito de frango cozido e picado ou desfiado  
1 cebola média picada  
3 colheres (sopa) cheias de extrato de tomate  
3 colheres (sopa) de óleo vegetal  
1 colher (sopa) rasa de sal  
1 colher (sobremesa) rasa de colorau  
2 colheres (sopa) cheias de salsinha picada  
2 dentes de alho

### MOLHO BRANCO:

1 litro de leite  
1 cebola pequena picada  
3 colheres (sopa) cheias de amido de milho  
2 colheres (sopa) de óleo vegetal  
1 colher (chá) rasa de sal

## MODO DE PREPARO:

### MOLHO VERMELHO:

Dourar a cebola e o alho no óleo. Adicionar o peito de frango e refogar por alguns minutos. Acrescentar o sal, o colorau e o extrato de tomate. Deixar cozinhar até incorporar. Finalizar com a salsinha.

### MOLHO BRANCO:

Diluir o amido de milho em 200ml de leite. Dourar a cebola no óleo. Acrescentar o sal e o restante do leite. Completar com o amido de milho diluído e ferver até ficar homogêneo.

### MONTAGEM:

Em um prato refratário colocar a metade das batatas e cobri-las com o molho vermelho. Sobre o molho vermelho, adicionar o queijo ralado. Adicionar o restante das batatas e cobri-las com o molho branco. Finalizar com o orégano. Levar ao forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos.

**Rendimento:** 20 porções de 160 gramas

**Tempo Total de Preparo:** 1 hora

**Dica:** A batata é uma fonte importante de amido, fósforo, ferro, potássio e cálcio.

Informação Nutricional	
Porção de 160g (01 colher de mesa)	
Quantidade por Porção	
Valor Energético .....	217 kcal
Carboidratos .....	15g
Proteínas .....	21g
Gorduras totais .....	8,1g
Fibra alimentar .....	1,3g
Sódio .....	319mg
Cálcio .....	123mg
Ferro .....	0,60mg

# Pão de Cenoura e Beterraba

Nova Itaberaba



## INGREDIENTES:

### Massa de Cenoura:

- 1 kg de farinha de trigo
- 1/4 xícara de água morna
- 1 cenoura média crua com casca
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) cheia de açúcar
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 1 colher (sopa) rasa de sal

### Massa de Beterraba:

- 1 kg de farinha de trigo
- 1/4 xícara de água morna
- 1 beterraba média crua com casca
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) cheia de açúcar
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 1 colher (sopa) rasa de sal

### Cobertura:

- 2 gemas para pincelar os pães
- 1 colher (sopa) de orégano

## MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador a cenoura/beterraba com a água morna. Reservar. Colocar numa bacia a farinha de trigo, o fermento, os ovos, o açúcar, o óleo e o sal. Misturar os legumes e sovar até misturar bem todos os ingredientes. Amassar com auxílio de um cilindro. Unir as duas massas uma em cima da outra e enrolar como um pão tradicional, ou fazer um rolo com cada massa ou trançar as massas da cenoura e da beterraba. Deixar crescer por 40 minutos, e pincelar as gemas de ovos com orégano. Colocar para assar por 30 minutos.

Observação: Fazer esse processo com as massas da cenoura e da beterraba separadamente.

**Tipo de Fôrma:** De pão média, 25cm x 12cm x 7cm

**Rendimento:** 76 fatias de 25 gramas

**Tempo Total de Preparo:** 1 hora e meia

**Dica:** A beterraba e a cenoura podem ser substituídas por abóbora e espinafre.

Informação Nutricional	
Porção de 50g (02 fatias médias de 25g)	
Quantidade por Porção	
Valor Energético .....	210 kcal
Carboidratos .....	41g
Proteínas .....	6,6g
Gorduras totais .....	2,2g
Fibra alimentar .....	1,8g
Sódio .....	190mg
Cálcio .....	3,21mg
Ferro .....	1,67mg

# Pizza de Carne com Legumes

Sul Brasil



## INGREDIENTES:

### MASSA:

3 xícaras e meia de farinha de trigo  
2 xícaras de leite morno  
4 ovos  
1/2 xícara de óleo vegetal  
3 colheres (sopa) cheias de queijo ralado  
1 colher (sopa) rasa de sal  
1 colher (sopa) rasa de fermento em pó químico  
1/2 colher (café) de açúcar

### RECHEIO:

10 colheres (sopa) cheias de queijo ralado  
7 colheres (sopa) cheias de carne moída cozida  
6 colheres (sopa) cheias de milho verde  
5 colheres (sopa) cheias tomate cortado em cubos sem pele e sem semente  
5 colheres (sopa) cheias de cenoura crua ralada fina com casca  
2 colheres (sopa) cheias cebola ralada  
2 colheres (sopa) cheias de salsa picada  
1/2 colher (sopa) de orégano

## MODO DE PREPARO:

Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador, até formar uma massa consistente. Colocar a massa em uma fôrma untada com óleo e farinha.

Distribuir os ingredientes do recheio por camadas. Adicionar por último o queijo ralado e o orégano. Assar em forno pré-aquecido 250°C por aproximadamente 25 a 30 minutos.

**Tipo de Fôrma:** Retangular média, 35cm x 25cm

**Rendimento:** 26 fatias de 60g

**Tempo de preparo:** 45 minutos

**Dica:** O valor nutritivo do queijo o coloca entre os alimentos mais completos e recomendáveis para a dieta de um indivíduo, pois apresenta alta concentração de proteínas, gordura, sais minerais e vitaminas. Também favorece o fortalecimento dos dentes e ossos devido ao alto teor de cálcio e fósforo.

Informação Nutricional	
Porção de 60g (01 fatia grande)	
Quantidade por Porção	
Valor Energético .....	174 kcal
Carboidratos .....	15g
Proteínas .....	8,8g
Gorduras totais .....	8,7g
Fibra alimentar .....	0,96g
Sódio .....	247mg
Cálcio .....	86mg
Ferro .....	1,16mg

# Pizza de Mandioca

São Carlos



## INGREDIENTES:

### MASSA:

- 1 Kg de mandioca
- 3 ovos crus
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 1 colher (sopa) de manteiga

### RECHEIO:

- 300g de queijo mussarela ralado
- 3 ovos cozidos cortados em rodelas
- 1 cebola média cortada em rodelas
- 1 tomate pequeno cortado em rodelas
- 1/2 maço de tempero verde picado

## MODO DE PREPARO:

Cozinhar a mandioca. Depois de cozida, amassar com o garfo. Acrescentar a manteiga, o sal, e os ovos. Bater bem e colocar a metade da massa em uma fôrma ou prato refratário. Fazer uma camada com a cebola, o tomate e o tempero verde. Cobrir o recheio com o restante da massa. Para finalizar, decore com a mussarela e os ovos.

**Tipo de Fôrma:** Retangular pequena, 30cm x 22cm

**Rendimento:** 20 porções de 100g

**Tempo Total de Preparo:** 1 hora e 15 minutos

**Dica:** A raiz da mandioca é fonte de carboidratos, apresentando elevado valor energético. Rica em cálcio, ferro, fósforo, e vitaminas do complexo B, nutrientes importantes para os ossos, dentes e sistema nervoso.

Informação Nutricional	
Porção de 100g (01 colher de mesa)	
Quantidade por Porção	
Valor Energético .....	145 kcal
Carboidratos .....	19g
Proteínas .....	6g
Gorduras totais .....	5g
Fibra alimentar .....	1,2g
Sódio .....	252mg
Cálcio .....	96mg
Ferro .....	0,43mg



# Pudim de Mandioca

Águas de Chapecó



## INGREDIENTES:

4 xícaras de leite  
2 xícaras de açúcar  
400g de mandioca crua ralada  
6 ovos  
1/2 xícara de açúcar para caramelizar

## MODO DE PREPARO:

Picar a mandioca e reservar.  
Bater no liquidificador os ovos, o açúcar e a mandioca, depois acrescentar o leite quente. Caramelizar uma forma com 1/2 xícara de açúcar. Cozinhar em banho Maria por aproximadamente 45 minutos.

**Tipo de Fôrma:** De pudim, 26cm de diâmetro

**Rendimento:** 20 pedaços de 100g

**Tempo Total de Preparo:** 1 hora

**Dica:** O pudim é uma das sobremesas mais básicas da gastronomia e fáceis de preparar.

A mandioca nova tem a polpa bem branca, mandioca com manchas na polpa não cozinha.

Informação Nutricional	
Porção de 100g (01 pedaço grande)	
Quantidade por Porção	
Valor Energético .....	176 kcal
Carboidratos .....	34g
Proteínas .....	3,4g
Gorduras totais .....	2,9g
Fibra alimentar .....	0g
Sódio .....	54mg
Cálcio .....	57mg
Ferro .....	0,36mg

# Goma de Batata Doce

Serra Alta



## INGREDIENTES:

2 Kg de batata doce sem casca  
1,5 Kg de açúcar  
500g de gelatina de morango  
1/2 xícara de água  
Açúcar para decorar

## MODO DE PREPARO:

Cozinhar as batatas e amassar com um garfo.  
Bater no liquidificador junto com o açúcar, a gelatina em pó e a água.  
Levar ao fogo até desprender do fundo da panela.  
Colocar numa fôrma untada com óleo e deixar na geladeira até o dia seguinte.  
Cortar em quadradinhos e passar no açúcar.

**Tipo de Fôrma:** Retangular grande, 40cm x 28cm

**Rendimento:** 40 fatias de 40g

**Tempo Total de Preparo:** 1 hora

**Cortesia:** A preparação desta receita foi realizada um dia antes do curso. A degustação e a divulgação da receita foi uma cortesia do município de Serra Alta.

**Dica:** Esta receita serve de sugestão de guloseima para datas comemorativas nas escolas.

Informação Nutricional	
Porção de 20g (1/2 fatia)	
Quantidade por Porção	
Valor Energético .....	119 kcal
Carboidratos .....	29g
Proteínas .....	0,7g
Gorduras totais .....	0g
Fibra alimentar .....	0,55g
Sódio .....	19mg
Cálcio .....	6mg
Ferro .....	0,09mg

# Ingrediente Principal

Estas pessoas foram o ingrediente principal de todas as receitas :

Águas de Chapecó



Nova Itaberada



Águas Frias



Pinhalzinho



Caxambú do Sul



Planalto Alegre



Cordilheira Alta



Quilombo



Coronel Freitas



Santiago do Sul



Formosa do Sul



São Carlos



Guatambú



Serra Alta



Iratí



Sul Brasil



Jardinópolis



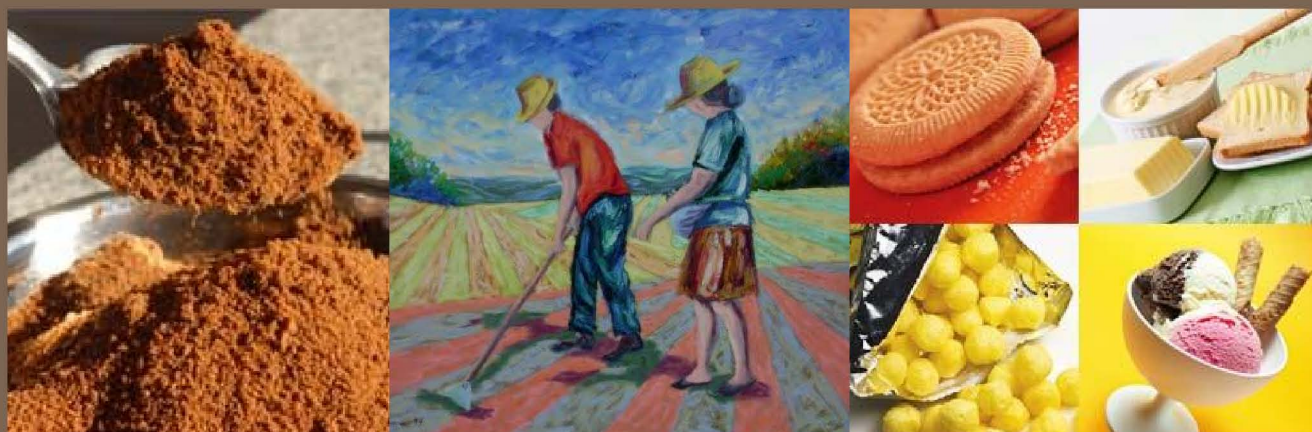
União do Oeste



Nova Erechim



# Sopa de Letrinhas



## AÇÚCAR MASCAVO

O açúcar mascavo tradicional é um alimento obtido diretamente da concentração do caldo de cana recém-extraído. Este processo elimina o uso de aditivos químicos para o processo de branqueamento, clarificação e refinamento. Por não passar por esse processo, mantém as vitaminas e sais minerais da cana-de-açúcar, incluindo o ferro.

## AGRICULTURA FAMILIAR

A região da AMOSC é destaque na agricultura familiar. Os municípios incentivam e apoiam a agricultura familiar, pois ela retrata as raízes e a cultura da região. Na alimentação escolar contribuem com a saúde dos estudantes proporcionando a oferta de alimentos frescos e com maior teor de nutrientes.

## GORDURAS TRANS

As gorduras trans são gorduras presentes na gordura vegetal hidrogenada. São encontradas nas margarinas, cremes vegetais, sorvetes, massas folhadas, biscoitos, salgadinhos prontos, produtos de panificação, wafers industrializados e, alimentos fritos e lanches salgados que utilizam as gorduras hidrogenadas na sua preparação. Essa gordura aumenta o colesterol ruim (LDL) e diminui o colesterol bom (HDL). Por isso deve-se diminuir o consumo dos alimentos que contenham esse tipo de gordura. A ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) orienta um consumo de no máximo 2 gramas por dia de gordura trans.

# Medidas Caseiras

As medidas caseiras utilizadas nas receitas do presente livro foram padronizadas conforme o Regulamento Técnico da Resolução RDC nº359, de 23 de dezembro de 2003 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), que estabelece a medida caseira e sua relação com a porção correspondente em gramas ou mililitros detalhando os utensílios geralmente utilizados, suas capacidades e dimensões aproximadas conforme consta da tabela abaixo:

Medida Caseira	Capacidade ou Dimensão
Xícara de chá	200 ml
Copo	200 ml
Colher de Sopa	10 ml
Colher de Chá	5 ml

## Medidas das Porções

A medida das porções da informação nutricional de cada receita também tomou como base a Resolução RDC nº359, de 23 de dezembro de 2003 da ANVISA.

## Legislação da Alimentação Escolar

A alimentação escolar é regulamentada por normativas do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) Lei 11.947 de 16 de junho de 2009, Resolução/CD/FNDE nº26 de 17 de junho de 2013 entre outras disponíveis no Caderno de Legislação do PNAE 2013. Os cardápios da alimentação escolar são definidos conforme as regulamentações do FNDE (Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação), as quais determinam os valores de referência dos nutrientes que devem ser calculados, e as porções das refeições conforme a idade e a permanência do aluno na instituição de ensino, e ainda recomenda as quantidades de açúcar, gorduras e sódio. Sendo assim selecionamos receitas que cumprem as normas da legislação.

# AMOSC

Com o propósito de defender os interesses institucionais dos municípios, em 11 de fevereiro de 1968 foi fundada a AMOSC. Ao longo dos 45 anos, desenvolve um trabalho de extremo significado para a microrregião oeste de Santa Catarina e aos 20 municípios associados: Águas de Chapecó, Águas Frias, Caxambu do Sul, Chapecó, Cordilheira Alta, Coronel Freitas, Formosa do Sul, Guatambu, Irati, Jardinópolis, Nova Erechim, Nova Itaberaba, Planalto Alegre, Pinhalzinho, Quilombo, Santiago do Sul, São Carlos, Serra Alta, Sul Brasil e União do Oeste.

Para dar suporte aos projetos a AMOSC criou o Consórcio Intermunicipal de Saúde (CIS-AMOSC), o Consórcio Intermunicipal de Desenvolvimento Econômico, Social e Meio Ambiente (CIDEMA) e o Instituto de Desenvolvimento Regional (SAGA).

## CIDEMA

O Consórcio Intermunicipal de Desenvolvimento Econômico, Social e Meio Ambiente, fundado em 1999, é composto pelos 20 municípios da microrregião da AMOSC e possui quatro programas:

- Programa de Gerenciamento das Águas (PROÁGUA), criado em 2000;
- Programa de Alimentação Municipal (PROALE), criado em 2001;
- Programa Mercado Público Regional (PROMERCADO), criado em 2003; e
- Programa do Sistema Unificado de Atenção a Sanidade Agropecuária (PROSUASA), criado em 2012.

## PROALE

O Programa de Alimentação Municipal (PROALE) atende os municípios consorciados assessorando-os na execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), desenvolve projetos nas áreas da avaliação e diagnóstico nutricional, prevenção e tratamento da obesidade infantil, capacitações dos servidores da alimentação escolar, educação nutricional e alimentar, boas práticas de fabricação de alimentos e apoio ao consumo dos produtos da agricultura familiar. Oferece ainda assessoramento e consultoria nos programas de saúde dos municípios, palestras sobre alimentação, nutrição e qualidade de vida.





AMOSC - Associação dos Municípios do Oeste de Santa Catarina  
Av. Getúlio Vargas, 571-S - CEP 89.812-000 - Chapecó/SC - Fone (49)3319.3232  
amosc@amosc.org.br - www.amosc.org.br