

Livro de receitas

REGIÃO DA AMOSC PARA ATENDIMENTO AS
NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

Edição nº 3 • 2022



Apresentação

O Colegiado de Nutricionista da Alimentação Escolar da AMOSC, criado em 2011 vem desenvolvendo diferentes ações no que se refere a Educação Alimentar e Nutricional dos estudantes dos 20 municípios de abrangência da associação. Bimestralmente a Comissão Regional do Livro de Receitas realiza reuniões para analisar, discutir e planejar ações conjuntas em prol de uma alimentação saudável para os estudantes da Rede Pública Municipal de Ensino. O Colegiado de Nutricionista conta com o apoio do Colegiado de Secretários Municipais de Educação da região da AMOSC.

Entre as ações deste colegiado, além do cardápio escolar, avaliação nutricional, ao longo de sua atuação regional, elaborou vários documentos orientadores como: Manual de Boas Práticas de Fabricação, Livro de Procedimentos Operacionais Padronizados (POP's), a 1ª edição do Livro de Receitas da Alimentação Escolar da Região da AMOSC em 2013, 2ª edição do Livro de Receitas da Alimentação Escolar em 2015 e neste ano de 2022 a 3ª edição do Livro de Receitas da Alimentação Escolar.

O objetivo, portanto, é compartilhar práticas saudáveis que visam desenvolver melhores hábitos alimentares, voltados às crianças e adultos com necessidades alimentares especiais, estimulando uma alimentação adequada desde a primeira infância.

Um dos critérios importantes para a elaboração das receitas desde sua primeira edição é garantir a utilização de pelo menos um produto da agricultura familiar. Um dos itens preconizados pela legislação para atingir no mínimo 30% de aquisição desses produtos para a alimentação escolar dos recursos provenientes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), Programa este que visa, além de garantir uma alimentação saudável e adequada aos estudantes, objetiva contribuir com o desenvolvimento econômico e social local e regional.

Nesta 3ª edição, além de manter alguns critérios definidos desde a primeira edição do Livro, o Colegiado de Nutricionista definiu motivar e mobilizar a elaboração de receitas para atender os estudantes com necessidades alimentares especiais.

O projeto de elaboração da 3ª edição do livro de receitas contou com várias etapas, dentre elas: formação para nutricionistas, merendeiras e serventes sobre boas práticas de manipulação de alimentos, práticas de receitas voltadas as necessidades alimentares especiais, bem como, mobilização da comunidade escolar visando o esclarecimento das necessidades alimentares especiais. Esta etapa contou com a parceria da Empresa de Pesquisa Agropecuária e Extensão Rural de Santa Catarina (EPAGRI) e Serviço Nacional de Aprendizagem Rural de Santa Catarina (SENAR).

Almejamos que a 3ª edição do livro de receitas da alimentação escolar seja um instrumento indutor e de incentivo a prática alimentar saudável tanto para crianças e adultos da região da AMOSC.

Comissão Regional do Livro de Receitas



Introdução

Dentre as seis diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE (Resolução nº 06 de 08 de maio de 2020) encontramos referências ao “emprego da alimentação saudável e adequada, em conformidade com a sua faixa etária e seu estado de saúde, inclusive dos que necessitam de atenção específica”.

Desde a publicação da Lei nº 12,982, de 28 de maio de 2014, que determinou o atendimento as Necessidades Alimentares Especiais, os Responsáveis Técnicos buscam adequar os cardápios, compras e as Unidades Escolares para atendimento a estes alunos.

Necessidades Alimentares Especiais são alterações metabólicas ou fisiológicas, relacionadas a utilização biológica de nutrientes, sendo alguns exemplos: Intolerância a lactose, Doença Celíaca, Diabetes, Hipertensão Arterial, Alergias, tais como a Proteína do Leite de Vaca (APLV) e Ovo, entre outras.

Tão importante quanto alimentação saudável é que ela seja adequada à necessidade do aluno, pois entender, acolher e ofertar alimentos adequados contribuiu para a saúde e aprendizagem das crianças e adolescentes.

Sendo estas adequações desafiadores nos diferentes contextos onde a Alimentação Escolar está presente, convidar a comunidade escolar para participar deste processo é primordial para obtermos mais sucesso e variedade de opções. Partindo desta premissa o Concurso de Receitas foi concebido e nas próximas páginas você poderá se surpreender e deliciar com as receitas.

Comissão Regional do Livro de Receitas



Criação e Execução

Realização: Associação dos Municípios do Oeste de Santa Catarina
(AMOSC)

Colegiado de Nutricionistas da Alimentação Escolar da AMOSC
Colegiado de Secretários Municipais de Educação da AMOSC

Diretoria Executiva da AMOSC:

Rudi Miguel Sander - Presidente (Prefeito de São Carlos)

Mario Afonso Woitexem - 1º Vice-Presidente (Prefeito de
Pinhalzinho)

Luiz José Daga - 2º Vice-Presidente (Prefeito de Águas Frias)

Ivanir José Possebon - 3º Vice-Presidente (Prefeito de Nova
Itaberaba)

Leonir Antonio Hentges - 1º Secretário (Prefeito de Águas de
Chapecó)

Rafaél Marin - 2º Secretário (Prefeito de Serra Alta)

Secretário Executivo: Celso Galante

Sector de Educação: Locenir T. de Moura Selivan - Assessora em
Educação

Comissão Regional do Livro de Receitas:

Locenir T. de Moura Selivan - Assessora em Educação
Locenir T. de Moura Selivan - Assessora em Educação

Gilvani C. Mallmann - Secretária de Educação de Águas de
Chapecó

Andreia Bianchin - Nutricionista de Arvoredo

Kethleen Scherer - Nutricionistas de São Carlos

Denise Camargo - Nutricionista de Águas de Chapecó

Talita Fachinello - Nutricionista de Paial

Honorino Dallapossa - Secretário de Desenvolvimento Rural e
Meio Ambiente de Pinhalzinho

Helder Jorge Barbosa - Supervisor Regional do SENAR-AR/SC

Elaboração das receitas: Comunidade Escolar

Projeto Gráfico e Diagramação: Heron Comunicação

Apoio: SENAR - AR/SC - Administração Regional do SENAR de Santa Catarina.
EPAGRI - Empresa de Pesquisa e Extensão Rural de Santa Catarina.



Bolo de maçã e banana



GLUTEN



LACTOSE



AÇUCAR



RENDIMENTO:
APROXIMADAMENTE 12 FATIAS



TEMPO DE FORNO:
40 MINUTOS

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 maçã
- 2 bananas bem maduras
- ½ xícara de uva passa ou ameixa seca
- 2 xícaras de aveia em flocos finos
- ½ xícara de óleo de soja
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Canela em pó a gosto para polvilhar sobre o bolo



Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, deixando por último o fermento que deve ser misturado levemente. Despeje a massa em uma forma untada com óleo e leve ao forno pré-aquecido a 180° por 40 minutos.

Depois de assado polvilhe canela em pó sobre o bolo.

PORÇÃO: 1 pedaço de 100 gramas

- Energia: 279,3 kcal
- Proteína: 7,3 g
- Lipídeo: 14,2 g
- Carboidrato: 32,8 g
- Cálcio: 27,2 mg
- Ferro: 1,9 mg
- Retinol: 21,6 mcg
- Vit C: 4,7 mg
- Sódio: 230,8 mg



CLEIDINARA HILLESCHAIM
SETOR DE EDUCAÇÃO - CEIM
CINDERELA
ÁGUAS DE CHAPECÓ/SC

Massa de panqueca de espinafre



GLUTEN



LACTOSE



AÇUCAR



RENDIMENTO:
8 PANQUECAS DE
APROXIMADAMENTE 90 G



TEMPO DE FORNO:
15 MINUTOS PARA PREPARAR A MASSA E 15
MINUTOS PARA COZINHAR AS PANQUECAS.

Ingredientes

- 2 ovos
- 2 xícaras de aveia
- 4 colheres de sopa de óleo de soja
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de água
- 30 folhas médias de espinafre



Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes líquidos mais o sal e o espinafre no liquidificador. Quando estiver homogêneo acrescente a aveia aos poucos e siga liquidificando até dar ponto. Quando a massa estiver pronta, despeje a medida equivalente a uma concha na frigideira e deixe dourar, vire, e deixe dourar o outro lado.

Rechear a gosto.

Sugestões: carne moída, frango, legumes.

PORÇÃO: 1 panqueca de
aproximadamente 90 gramas

- | | |
|---------------------|-------------------|
| • Energia: 244 kcal | • Ferro: 2,5 mg |
| • Proteína: 10,1 g | • Retinol: 60 mcg |
| • Lipídeo: 9 g | • Vit C: 0,9 mg |
| • Carboidrato: 31 g | • Sódio: 316 mg |
| • Cálcio: 46,4 mg | |



IVETE DA ROCHA
MERENDEIRA - ESCOLA MUNICIPAL
IRENE FILIPPI TOMÉ DE MOURA
ÁGUAS FRIAS/SC

Bolo de banana com uva passa



GLUTEN



LACTOSE



AÇÚCAR



RENDIMENTO:
11 FATIAS DE 72 G



TEMPO DE FORNO:
APROXIMADAMENTE 45 MINUTOS

Ingredientes

- 3 ovos
- 4 bananas maduras
- ½ xícara de óleo de coco
- 100 gramas de uva passa
- 2 xícaras (200 ml) de aveia em flocos finos
- 2 colheres de chá de fermento químico em pó



Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a 220° por 15 minutos. Bata no liquidificador as bananas, os ovos, a uva passa e o óleo de coco até homogeneizar. Adicione a farinha de aveia e misture. Ao final, acrescente o fermento químico em pó. Despeje a mistura em uma fôrma para bolo previamente untada (da forma que desejar) e leve ao forno por aproximadamente 45 minutos.

PORÇÃO: 1 fatia de 72 gramas

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| • Energia: 263,5 kcal | • Ferro: 0,8 mg |
| • Proteína: 5,5 g | • Retinol: 1,2 mg |
| • Lipídeo: 13,4 g | • Vit C: 1,6 mg |
| • Carboidrato: 30,1 g | • Sódio: 72,9 mg |
| • Cálcio: 14,9 mg | |



ANDREIA MARIA BATISTELA CHIOSSI
MERENDEIRA - CMEI PINGO DE GENTE
ARVOREDO/SC



Bolo de chocolate



LACTOSE



RENDIMENTO:
EM MÉDIA 9 FATIAS DE 80 G



TEMPO DE FORNO:
CERCA DE 40 MINUTOS

Ingredientes

- 3 ovos
- ½ xícara de óleo de soja
- 1 xícara de água quente
- 1 xícara e meia de açúcar mascavo
- 2 xícaras e meia de farinha de trigo
- ½ xícara de cacau em pó
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de sopa de essência de baunilha (opcional)
- 1 colher de sopa cheia de fermento químico



Modo de Preparo

Bata os ovos junto com o açúcar mascavo. Em um recipiente separado peneirar a farinha de trigo, o bicarbonato de sódio e o cacau em pó.

Acrescentar o óleo nos ovos e misturar, intercalar os ingredientes secos e a água quente. Após acabar de misturar todos ingredientes acrescente a essência de baunilha e finalize com o fermento em pó.

Unte uma forma e leve o bolo para assar em forno pré-aquecido a 180° por cerca de 40 minutos ou até fazer o teste do palito e sair seco.

Este bolo foi preparado à mão com ajuda de um fuê.

PORÇÃO: 1 fatia de 80 gramas

- Energia: 326 kcal
- Proteína: 5,8 g
- Lipídeo: 14,1 g
- Carboidrato: 42,9 g
- Cálcio: 2,9 mg
- Fibra alimentar: 2,5 g
- Ferro: 0,1 mg
- Retinol: 2,6 mcg
- Vit C: -
- Sódio: 209,8 mg



GERUSA PAULA WEBER DO NASCIMENTO BASSO
PAIS/RESPONSÁVEIS - ESCOLA
BAIRRO ANTENA
CAXAMBU DO SUL/SC

Bolo de aveia e banana



GLUTEN



LACTOSE



RENDIMENTO:
30 PEDAÇOS DE APROXIMADAMENTE
40 G



TEMPO DE FORNO:
40 MINUTOS

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 4 bananas
- ½ xícara de óleo de sua preferência (óleo de girassol, óleo de côco)
- 250 gramas de aveia em flocos (sem glúten, aveia que não tenha contaminação cruzada)
- 2 colheres de fermento em pó
- opcionais: canela, nozes, uvas passas.



Modo de Preparo

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, o óleo e as bananas. Despeje essa mistura em uma tigela com a aveia, os opcionais e o fermento. Depois de bem misturado, coloque a massa em uma forma untada. Asse em forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 40 minutos.

PORÇÃO: 1 pedaço de 40 gramas

- Energia: 138,4Kcal
- Proteína: 2,8 g
- Lipídeo: 6,3 g
- Carboidrato: 18,3 g
- Cálcio: 21,1 mg
- Ferro: 1,4 mg
- Retinol: 8,3 mcg
- Vit C: 1,2 mg
- Sódio: 133,2 mg



REJANE SOCCOL BERGAMIN
MÃE DE ALUNO - CENTRO EDUCATIVO
MUNICIPAL MEDIAÇÃO
CORDILHEIRA ALTA/SC

Bolo de fubá



LACTOSE



RENDIMENTO:
28 PEDAÇOS DE APROXIMADAMENTE
50 G



TEMPO DE FORNO:
40 MINUTOS

Ingredientes

- 2 canecas (250 ml) de leite de soja
- 1 ½ canecas (250 ml) de farinha de trigo
- 1 ½ canecas (250 ml) de farinha de milho (fubá)
- ½ canecas (250 ml) de óleo de soja
- 1 ½ canecas (250 ml) de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento em pó



Modo de Preparo

Untar a forma (quadrada ou redonda) com óleo de soja e farinha de trigo.
Bater todos os ingredientes no liquidificador até ficarem bem misturados. Transfira a massa para a forma untada.
Levar ao forno pré-aquecido e assar por aproximadamente 40 minutos a 180°.

PORÇÃO: 1 pedaço de 50 gramas

- Energia: 200 kcal
- Proteína: 2,8 g
- Lipídeo: 5 g
- Carboidrato: 36 g
- Cálcio: 5,3 mg
- Ferro: 0,3mg
- Retinol: -
- Vit C: -
- Sódio: 99,3 mg



LIEGE REGINA AKEMI KANEMATSU
NUTRICIONISTA - SECRETARIA
MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
CORONEL FREITAS/SC

Bolo fitness



LACTOSE



RENDIMENTO:
12 PEDAÇOS MÉDIOS DE 60 G



TEMPO DE FORNO:
MICRO-ONDAS 10 MINUTOS

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de açúcar mascavo
- 1 xícara de chá farinha de trigo
- ½ xícara de chá de água morna
- ½ xícara de chá de óleo
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 colher de sopa de canela
- 1 xícara de chá de aveia fino
- 1 unidade média banana
- 1 unidade média maçã
- 5 unidades de castanha do brasil



Modo de Preparo

Primeiramente pique as frutas já higienizadas e as castanhas. Logo após, em uma bacia junte todos os ingredientes e misture. Molhe o refratário com água e despeje a massa. Asse no micro-ondas por 10 minutos para assar.

PORÇÃO: 1 pedaço de 60 gramas

- Energia: 215 kcal
- Proteína: 3,4 g
- Lipídeo: 7,0 g
- Carboidrato: 35,4 g
- Cálcio: 35,9 mg
- Ferro: 2,4 mg
- Retinol: 6,1 mcg
- Vit C: 1,1 mg
- Sódio: 55,9 mg



EVELYN CRISTINA Z. CELLA E EMELLY CAROLINA Z. CELLA
ESTUDANTE - ESCOLA NÚCLEO ESCOLAR MUNICIPAL VIDA E ALEGRIA E CEIM PRIMEIROS PASSOS FORMOSA DO SUL/SC

Muffin de legumes



GLUTEN



LACTOSE



AÇUCAR



RENDIMENTO: 12 UNIDADES DE
APROXIMADAMENTE 100 G.



TEMPO DE FORNO:
25-35 MINUTOS

Ingredientes

- 04 ovos
- 04 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de sal
- 10 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Legumes de sua preferência.
- (tomate picado, cenoura ralada e tempero verde picadinho)
- Opcional: ervas secas como orégano,
- manjericão, tomilho.



Modo de Preparo

1. Misture os ovos, óleo de coco e sal até ficar homogêneo.
2. Acrescente a farinha de aveia e mexa bem deixando uma massa lisa.
3. Acrescente os legumes de sua preferência e o fermento em pó e misture bem.
4. Despeje a massa em 12 fôrmas de muffin e asse em forno pré-aquecido a 180° por 25-35 minutos.
5. Caso queira congelar, espere esfriar bem e congele em saquinhos.
6. Para descongelar basta 30 segundos no micro-ondas ou deixar na geladeira de um dia para o outro.

PORÇÃO: 1 unidade de 100G

- Energia: 312 kcal;
- Proteína: 5,2 g
- Lipídeo: 15,8 g
- Carboidrato: 37,4 g
- Cálcio: 17 mg
- Ferro: 0,7 mg
- Retinol: 135,7 mcg
- Vit C: 1,9mg
- Sódio: 150 mg



VANESSA DE CASTRO
ESCOLA MUNICIPAL FRANCISCO CORÁ,
GUATAMBU / SC

Cupcake de banana



GLUTEN



LACTOSE



AÇUCAR



RENDIMENTO:
8 CUPCAKES MÉDIOS



TEMPO DE FORNO:
15 MINUTOS

Ingredientes

- 3 bananas médias, bem maduras
- 3 ovos
- 1 colher de manteiga
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- opcional: ameixa seca



Modo de Preparo

Bater no liquidificador os ovos, as bananas, depois acrescentar a aveia e a manteiga. Bater bem, até todos os ingredientes estarem homogêneos. Por último, acrescentar o fermento.

Colocar a massa em forminhas de cupcake, de preferência de silicone, para não grudar. Assar por aproximadamente 15 minutos a 250°.

PORÇÃO: 1 cupcakes de 45 gramas

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| • Energia: 92,8 kcal | • Ferro: 0,7 mg |
| • Proteína: 3,3 g | • Retinol: 22,2 mcg |
| • Lipídeo: 2,5 g | • Vit C: 5,9 mg |
| • Carboidrato: 14,9 g | • Sódio: 89,7 mg |
| • Cálcio: 11,9 mg | |



NELCI A. PINTO
FAMILIA/ALUNA - ESCOLA NUCLEADA
MUNICIPAL CASTRO ALVES
JARDINÓPOLIS/SC

Bolo de coco



GLUTEN



LACTOSE



RENDIMENTO:
24 PEDAÇOS DE APROXIMADAMENTE
50 G



TEMPO DE FORNO:
40 MINUTOS

Ingredientes

- 4 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 ½ xícaras de farinha de arroz
- 400 ml de leite de coco
- 100 gramas de coco ralado fino
- 4 colheres de chá de fermento químico em pó
- Óleo de coco para untar a forma



Modo de Preparo

Bater as claras em neve, acrescentando o açúcar aos poucos. Juntar as gemas e o leite de coco e bater. Acrescentar aos poucos a farinha de arroz e o coco ralado. Por último acrescente o fermento. Untar a forma com óleo de coco, despejar o bolo e assar a 200° por aproximadamente 40 minutos.

PORÇÃO: 1 pedaço de 50 gramas

- Energia: 145 kcal
- Proteína: 1,6 g
- Lipídeo: 6,4 g
- Carboidrato: 21,2 g
- Cálcio: 6,5 mg
- Ferro: 2,6 mg
- Retinol: 6,5 mcg
- Vit C: 12,9 mg
- Sódio: 81,8 mg



LUCIANE WERNER
MÃE DE ALUNO - ESCOLA REUNIDA
MUNICIPAL PROFESSORA LYDIA
FRANZON DONDONI
NOVA ERECHIM/SC

Pão de queijo vegano



LACTOSE



AÇUCAR



RENDIMENTO:

-



TEMPO DE FORNO:

20 MINUTOS

Ingredientes

- 2 xícaras de polvilho doce
- 1 xícara de polvilho azedo
- 1/3 de xícara de óleo
- 2 xícaras de batata doce amassada (tipo purê) pode ser batata salsa também
- 1 xícara de água quente
- Sal a gosto
- Temperos a gosto (salsinha, ervas finas).

Modo de Preparo

Cozinhar em água fervente a batata já descascada.

Reservar a água utilizada pós ferver.

Amassar as batatas, até a consistência de um purê.

Em uma travessa adicionar polvilho azedo, o polvilho doce, sal e a água quente das batatas.

Misturar bem podendo utilizar as próprias mãos até virar uma massa uniforme.

Acrescente os temperos que preferir.

Fazer bolinhas de preferência pequena e coloque em uma assadeira antiaderente com espaço de uma bolinha para outra pois quase duplica o tamanho.

Em forno pré-aquecido a 180° colocar pães de queijo vegano aproximadamente 20 minutos ou quando achar necessário.



PORÇÃO: 100G

- Energia: 248,8 kcal
- Proteína: 0,6 g
- Lipídeo: 3,7 g
- Carboidrato: 53,2 g
- Cálcio: 2,9 mg
- Ferro: 1,6 mg
- Retinol: 117,3 mcg
- Vit C: 0 mg
- Sódio: 254,5 mg



CAROLINE FEROLDI SANTIN
MÃE DE ALUNO
CEIM INFÂNCIA BRILHANTE
NOVA ITABERABA/SC

Bolo enriquecido com ferro



LACTOSE



RENDIMENTO:
24 PEDAÇOS DE APROXIMADAMENTE
45 G



TEMPO DE FORNO:
40 MINUTOS

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 xícara de feijão cozido (sem tempero)
- ½ xícara de óleo de soja
- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- ½ xícara de água
- 1 ½ colher de sopa de fermento em pó



Modo de Preparo

Untar a forma (quadrada ou redonda) com óleo de soja.

Bater no liquidificador os ovos, o açúcar e o óleo de soja, depois acrescentar o feijão e a água e então, aos poucos a farinha de trigo. Bater bem. Por último o fermento.

Assar por aproximadamente 40 minutos a 250°.

PORÇÃO: 1 pedaço de 45 gramas

- Energia: 14 kcal
- Proteína: 3,7 g
- Lipídeo: 4,7 g
- Carboidrato: 23,3 g
- Cálcio: 14,4 mg
- Ferro: 0,7 mg
- Retinol: 5,4 mcg
- Vit C: -
- Sódio: 99,3 mg



SIMONE APARECIDA DA ROSA
MERENDEIRA - CENTRO DE
EDUCAÇÃO MUNICIPAL DE PAIAL -
CEMPA
PAIAL/SC

Bolo de chocolate



GLUTEN



LACTOSE



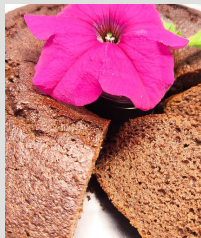
RENDIMENTO:
24 PEDAÇOS DE APROXIMADAMENTE
45 G



TEMPO DE FORNO:
40 MINUTOS

Ingredientes

- 4 ovos
- 150ml de óleo de girassol
- 200 Gr de açúcar mascavo
- 20ml de vinagre
- 100gr de farinha de castanha
- 70gr de farinha de arroz
- 70gr de polvilho doce
- 50gr de farinha de linhaça
- 25 Gr de cacau em pó
- Uma pitada de sal
- 1 colher de fermento em pó
- 150 ml de água morna



Modo de Preparo

Untar uma forma média forma com óleo de soja (reservar).

Bater no liquidificador bater por aproximadamente 3 minutos. Por último o fermento.

Assar por aproximadamente 40 minutos a 250°.

PORÇÃO: 1 pedaço de 45 gramas

- Energia: 196 kcal
- Proteína: 2,7 g
- Lipídeo: 12,3 g
- Carboidrato: 19 g
- Cálcio: 24,5 mg
- Ferro: 2,0 mg
- Retinol: 7,8 mcg
- Vit C: 6,2 mg
- Sódio: 140 mg



NEIVA ZANELLA
MERENDEIRA - EMEF DOM JOSÉ
GOMES
PINHALZINHO/SC



Bolo de cenoura



GLUTEN



LACTOSE



RENDIMENTO:
10 FATIAS DE 55 GR



TEMPO DE FORNO:
40 MINUTOS

Ingredientes

- 2 cenouras grandes (ou 4 pequenas) cortadas em rodelas
- 1/3 xícara de óleo
- 4 ovos
- ½ xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de fubá
- 1 colher de fermento



Modo de Preparo

Coloque no liquidificador os ovos e o óleo, bata.

Acrescente as rodelas de cenoura devagar.

Acrescente o açúcar mascavo, deixe bater um pouco, e acrescente o fubá aos poucos.

Se necessário, coloque um pouco mais de fubá pra dar ponto.

Por último, acrescente o fermento e misture.

Coloque em forma de pudim untada com óleo e enfarinhada com fubá.

Asse em forno preaquecido a 180°, até dourar por aproximadamente 40 minutos.

PORÇÃO: 1 pedaço de 55 gramas

- Energia: 178 kcal
- Proteína: 3,0 g
- Lipídeo: 12,1 g
- Carboídrato: 18,1 g
- Cálcio: 9,6 mg
- Ferro: 1,4 mg
- Retinol: 4,3 mcg
- Vit C: 2,8 mcg
- Sódio: 7,6 mg



MARI ANGELA DA SILVA PRESSI
MERENDEIRA - ESCOLA MUNICIPAL
PROF.ª CLEUSA GUINDANI HUTTMANN
PLANALTO ALEGRE/SC

Bolo de cenoura



GLUTEN



LACTOSE



RENDIMENTO:
16 PEDAÇOS DE APROXIMADAMENTE
40 G



TEMPO DE FORNO:
30 - 40 MINUTOS

Ingredientes

- 1 cenoura
- ½ xícara de água
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de amido de milho
- 1 colher de fermento em pó



Modo de Preparo

Untar a forma (quadrada ou redonda) com óleo de soja.

Bater no liquidificador juntar todos os ingredientes, menos o fermento, colocar no liquidificador e bater bem. Por último o fermento.

Assar por aproximadamente 30 - 40 minutos a 180°.

PORÇÃO: 1 pedaço de 40 gramas

- Energia: 132 kcal
- Proteína: 2,2 g
- Lipídeo: 2,9 g
- Carboidrato: 29,4 g
- Cálcio: 12,3 mg
- Ferro: 0,6 mg
- Retinol: 3,8 mcg
- Vit C: 5,9 mg
- Sódio: 62 mg



CLEDENICE A. PACAZZA
MERENDEIRA - SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO CULTURA E ESPORTE
SANTIAGO DO SUL/SC

Carne desfiada com purê



GLUTEN



LACTOSE



AÇUCAR



RENDIMENTO:
20 PEDAÇOS DE APROXIMADAMENTE
127 G



TEMPO DE FORNO:

Ingredientes

- 1 cebola picada
 - 1 cenoura picada
 - Óleo para untar
 - ½ xícara de cheiro verde
 - Sal e pimenta do reino a gosto
 - 1 kg de acém bovino em cubos grandes
 - 4 colheres de sopa de óleo de soja
 - 2 dentes de alhos picados
 - 1 xícara de vagem picada
 - Cheiro verde para polvilhar
- Para o purê:
- 800 gramas de batata
 - Sal a gosto
 - ½ xícara de leite 0% lactose



Modo de Preparo

Aqueça uma panela de pressão com metade do óleo, em fogo alto e frite a carne até dourar. Cubra com água quente, tampe a panela e cozinhe por 30 minutos, em fogo baixo, depois de iniciada a pressão. Desligue o fogo, espere sair a pressão e abra a panela. Retire a carne, deixe esfriar e desfie. Aqueça uma panela com o óleo restante, em fogo médio e frite a cebola e o alho até dourar. Adicione a carne desfiada, a cenoura, a vagem, o cheiro verde, sal e pimenta e refogue até amaciar os legumes. Desligue e reserve. Para o purê, cozinhe a batata em água com sal até ficar macia. Escorra e passe ainda quente por um espremedor e misture com o leite 0% lactose e tempere com sal. Para a montagem, espalhe o purê no fundo de um refratário untado e por cima espalhe a carne com os legumes. Polvilhe com cheiro verde e sirva.

PORÇÃO: 1 pedaço de 127 gramas

- Energia: 173,5 kcal
- Proteína: 14,9 g
- Lipídeo: 7,7 g
- Carboidrato: 10,4 g
- Cálcio: 33,8 mg
- Ferro: 1,5 mg
- Retinol: 4,3 mcg
- Vit C: 6,7 mg
- Sódio: 266,3 mg



ADRIANE SCHMITT DE MOURA
PROFESSORA - CENTRO DE EDUCAÇÃO
MUNICIPAL CRIANÇA FELIZ
SÃO CARLOS/SC

Empadão de carne



GLUTEN



LACTOSE



AÇUCAR



RENDIMENTO:
12 PEDAÇOS



TEMPO DE FORNO:
30 MINUTOS

Ingredientes

Ingredientes para a massa:

- 3 ovos
- 1 xícara de água
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 colher de fermento em pó
- ½ xícara de óleo
- 1 colherzinha de sal
- 1 xícara de mandioca cozida
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1 colher de psyllium. (Opcional)
- 1 colherzinha de vinagre de maçã

Ingredientes para recheio:

- Carne moída 500g
- Queijo em cubinhos zero lactose ou requeijão
- Cheiro verde como salsa orégano, cebolinha, açafrão
- 1 maço de ora-pro-nóbis
- Meio brócolis



Modo de Preparo

Recheio:

Em uma panela coloque a carne moída e deixe cozinhar um pouco, mexendo para não grudar no fundo da panela, coloque os brócolis picados em pedaços pequenos, os temperos e deixe refogar bem. Retire do fogo e coloque o restante dos ingredientes. Se colocar requeijão coloque uma colherzinha entre meio, se for queijo zero lactose pode ser cortado em cubinho e colocar junto com a mistura do recheio. O recheio precisa ser enxuto. Deixe esfriar.

Massa:

Colocar no liquidificador a mandioca, água, ovos, azeite, vinagre, sal e bater bem. Em uma vasilha os secos: polvilho, farinha de arroz, psyllium, sal fermento e misturar com uma colher. Acrescente a mistura do liquidificador e mexa bem. Coloque a massa numa forma untada média e o recheio por cima. Leve ao forno pré-aquecido e deixe assar por cerca de 30 minutos, dependendo do forno. A mesma massa e recheio pode ser feito em forminha de pão de queijo para servir como empadinha.

PORÇÃO: 1 pedaço de 45 gramas

- Energia: 106,5 kcal
- Proteína: 5,9 g
- Lipídeo: 4,8 g
- Carboidrato: 9,5 g
- Cálcio: 13,3 mg
- Ferro: 1,8 mg
- Retinol: 13,9 mcg
- Vit C: 8,4 mg
- Sódio: 156,6 mg



MARINA SPIER MARTINI
PROFESSORA - CEI PRIMEIROS PASSOS
SERRA ALTA/SC

Torta salgada



LACTOSE



AÇUCAR



RENDIMENTO:
20 FATIAS DE 40G.



TEMPO DE FORNO:
40 MINUTOS

Ingredientes

- 2 colheres de linhaça triturada de molho em água
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de água
- 1 xícara de óleo vegetal
- 1 colher de sal
- 2 colheres de fermento
- ½ colher de colorau (a gosto)
- 1 cenoura média ralada
- ½ lata de milho em conserva
- Tempero verde e cebolinha a gosto



Modo de Preparo

Primeiro deixar a linhaça triturada previamente em molho em meia xícara de água por 15 minutos, enquanto isso rale bem a cenoura crua, e deixe o forno pré-aquecendo, unto uma forma pequena com óleo vegetal. Misture todos os líquidos e a linhaça de molho, depois adicione farinha e os outros ingredientes aos poucos. Por último adicione o fermento. Quando a massa estiver uniforme coloque o conteúdo na forma. Assar por aproximadamente 40 minutos a 200°.

PORÇÃO: 100G

- Energia: 312 kcal
- Proteína: 5,2 g
- Lipídeo: 15,8 g
- Carboidrato: 37,4 g
- Cálcio: 17 mg
- Ferro: 0,7 mg
- Retinol: 135,7 mcg
- Vit C: 1,9mg
- Sódio: 150 mg



SAMARA HANAUER
MÃE DE 2 ALUNAS
NÚCLEO ESCOLAR PAULO FREIRE E CMEI,
SUL BRASIL/SC

Mandolates de amendoim



GLUTEN



LACTOSE



RENDIMENTO:
21 UNIDADES DE 50G



TEMPO DE FORNO:

Ingredientes

- 3 xícaras de mel
- 3 xícaras de amendoim torrado
- 2 xícaras de farinha de arroz



Modo de Preparo

Em uma panela média adicione o mel, leve ao fogo baixo até ferver. Adicione o amendoim torrado mexendo sem parar, assim que ferver adicione a farinha aos poucos mexendo por 5 minutos. Desligue o fogo, deixe esfriar por 30 minutos. Modele o mandolate, se for guardar podem ser embalados.

PORÇÃO: 1 unidade de 50 gramas

- Energia: 156,9 kcal
- Proteína: 3,8 g
- Lipídeo: 6,1 g
- Carboídrato: 21,7 g
- Cálcio: 1,6 mg
- Ferro: 2,5 mg
- Retinol: 0 mcg
- Vit C: 12,1 mg
- Sódio: 2,1 mg



DILEMA GIMENEZ SKOWRONSKI
PROFESSORA - ESCOLA REUNIDA
MUNICIPAL ANGELO SOLETTI
UNIÃO DO OESTE/SC

DEPOIMENTOS



"Foram elencadas quatro receitas para a degustação final, que foi realizada na Secretaria de Educação, onde os membros da comissão provaram as receitas e em conversa unânime decidiram pela receita do Bolo de Banana com Uva Passa. Esse também foi um momento importante, pois os membros da comissão julgadora puderam conhecer tais exemplos de receitas que são ofertadas aos alunos com necessidades especiais e menores de 3 anos em nossas Escolas. "

ANDREIA MARIA BATISTELA CHIOSSI
MERENDEIRA - CMEI PINGO DE GENTE
ARVOREDO/SC

"É uma receita fácil de ser executada e muito gostosa, possível de se fazer para crianças com vários tipos de intolerâncias alimentares. A receita foi degustada na escola com as merendeiras e crianças que estavam no dia."

IVETE DA ROCHA
MERENDEIRA - ESCOLA MUNICIPAL
IRENE FILIPPI TOME DE MOURA
ÁGUAS FRIAS/SC



"A degustação aconteceu na Escola, uma vez que a receita selecionada foi da mãe de um aluno do Centro Educativo Municipal Mediação, dessa forma pensou-se em desenvolver e degustar a receita no ambiente escolar através de uma Oficina culinária envolvendo os coordenadores pedagógicos, professores, família do aluno que enviou a receita, merendeiras, nutricionista e alunos. "

REJANE SOCCOL BERGAMIN
MÃE DE ALUNO - CENTRO EDUCATIVO
MUNICIPAL MEDIAÇÃO
CORDILHEIRA ALTA/SC

DEPOIMENTOS



"A inspiração dessa receita foi para melhorar a alimentação de quem tem alguma intolerância alimentar, como meu filho, que tem doença celíaca e intolerância a lactose. Porque é uma angústia para os pais quando se tem alguma restrição alimentar. É um desafio ainda para as escolas, onde a inclusão da alimentação no espaço escolar é responsabilidade de todos. A criança vai sentir-se motivada quando for oferecida a mesma alimentação para todos."

LUCIANE WERNER
MÃE DE ALUNO - ESCOLA REUNIDA MUNICIPAL
PROFESSORA LYDIA FRANZON DONDONI
NOVA ERECHIM/SC

"A degustação aconteceu no dia 24 de agosto de 2022, no refeitório da ERM Angelo Soletti. A nutricionista reuniu a Comissão Julgadora Municipal, composta por representantes do CAE, pais de alunos, professores e diretores. Os membros da Comissão receberam as orientações de como avaliar as receitas, onde a nutricionista seguiu os critérios de atendimento às necessidades alimentares especiais, possuir algum ingrediente oriundo da agricultura familiar, e também realizar a avaliação da aparência, textura, aroma e sabor. As receitas foram trazidas pelos participantes prontas, após a explicação as receitas foram sendo experimentadas uma de cada vez, e assim, sendo avaliadas individualmente. Ao término os membros realizaram um diálogo referente cada receita e compartilharam as notas definindo a vencedora."



DILEMA GIMENEZ SKOWRONSKI
PROFESSORA - ESCOLA REUNIDA
MUNICIPAL ANGELO SOLETTI
UNIÃO DO OESTE/SC



AMOSC

ASSOCIAÇÃO DOS MUNICÍPIOS DO OESTE DE SANTA CATARINA



ÁGUAS DE CHAPECÓ



ÁGUAS FRIAS



ARVOREDO



CAXAMBU DO SUL



CHAPECÓ



CORDILHEIRA ALTA



CORONEL FREITAS



FORMOSA DO SUL



GUATAMBU



JARDINÓPOLIS

Trabalhamos focados na *excelência* da **administração pública municipal** e no desenvolvimento regional sustentável.



NOVA ERECHIM



NOVA ITABERABA



PAIAL



PINHALZINHO



PLANALTO ALEGRE



SANTIAGO DO SUL



SÃO CARLOS



SERRA ALTA



SUL BRASIL



UNIÃO DO OESTE

AMOSC NO ESTADO DE SC

