



LIVRO DE
RECEITAS

Tempero da Escola

Das merendeiras para sua casa

Expediente



LIVRO DE RECEITAS:

Tempero da Escola -

das merendeiras para
a sua casa.

Publicação do APG.Gov

Diretor-Geral

Makerley Arimatéa

Diretor-Executivo

Fred Melo

Organização

Andreia Marani

Nutricionistas

Mariana Camargo de
Almeida (Regional de
Guarapuava)

Raissa Maiara Fantin
(Regional de Curitiba)

Janaina Aparecida Lanza
(Regional de S. J. dos Pinhais
e Litoral)

Coordenação Editorial

Central Press

Edição

Lorena Nogaroli

Bruna Zembuski

Projeto Gráfico e Diagramação

Letícia Ferreira

Melissa Tebet

Revisão de Texto

Sara Carvalho

Ilustrações e Fotografias

Distribuição Gratuita

Proibida a venda desta
publicação. Permitida a
reprodução parcial mediante
citação da fonte.

Colégio Estadual Anita Canet

Colégio Estadual Antônio Tupy Pinheiro

Colégio Estadual Costa Viana

Colégio Estadual Cristo Rei

Colégio Estadual Décio Dossi

Colégio Estadual Francisco Carneiro Martins

Colégio Estadual Isabel Lopes Santos Souza

Colégio Estadual Ivo Leão

Colégio Estadual João de Oliveira Franco

Colégio Estadual João Mazzarotto

Colégio Estadual Liane Marta da Costa

Colégio Estadual Paulo Freire

Colégio Estadual Santo Agostinho

Colégio Estadual Tarsila do Amaral

Colégio Estadual Tereza da Silva Ramos

Escola Estadual Godofredo Machado



Sumário



Pratos principais

Almôndegas ao Molho de Beterraba.....	12
Empadão de Frango	13
Fritata ao Modo Isabel Lopes	14
Macarrão com Ovos.....	15
Macarronada com Molho Branco.....	16
Quibe Assado	17
Risoto Integral Cremoso de Frango	18
Risoto de Frango	19
Strogonoff de Frango com Molho Branco ...	20
Strogonoff de Proteína de Soja.....	21



Lanches e acompanhamentos

Bolinho de Feijão.....	24
Farofa com Ovos.....	25
Farofa de Ovo e Couve na Manteiga	26
Farofa de Ovos com Legumes	27
Farofa de Ovos, Soja e Talos	28
Farofa de Soja.....	29
Patê de Frango.....	30
Torta de Abobrinha com Soja.....	31
Torta Gelada de Frango com Maionese de Leite em Pó.....	32



Sobremesas

Bolo de Banana com Casca	35
Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate.....	36
Bolo de Cenoura com Casca.....	37
Bolo de Maçã, Aveia e Canela	38
Bolo de Milho Flocão	39
Bolo de Pitaya	40
Brownie	41
Doce de Leite	42
Doce de Maçã	43
Mousse de Manga.....	44
Pudim de Leite em Pó	45
Salada de Fruta ao Creme de Maracujá..	46
Torta de Ricota	47






Mãos que nutrem *futuros*

Este não é apenas mais um livro de receitas. É uma homenagem viva e saborosa – um gesto de gratidão registrado em papel, com cheiro de comida quente e memória afetiva. Um tributo às mãos que, todos os dias, transformam ingredientes simples em refeições que alimentam corpos, despertam sorrisos e constroem futuros.

Nas cozinhas das escolas públicas brasileiras há mais do que panelas e cardápios. Há cuidado, escuta e criatividade. Há uma sabedoria silenciosa, presente em cada refeição servida. O cheiro de refogado que invade os corredores é, para muitos estudantes, o momento mais esperado do dia. Não apenas por matar a fome, mas por lembrar que há alguém cuidando deles.



Embora o nome técnico seja “cozinheira escolar”, o termo “merendeira” permanece dito com carinho e respeito.

Merendeira é mais que uma função – é identidade, é acolhimento. Ela carrega nos gestos o dom de nutrir com amor. É ela que percebe quando um aluno chega abatido, ou quando outro repete o prato não pela fome, mas pelo afeto.

Este livro é, antes de tudo, uma forma de dar visibilidade a essas profissionais que realizam milagres diários com os recursos disponíveis. Cada receita carrega uma história: de quem preparou, de onde veio, de como foi servida. São pratos simples, mas cheios de sentido e humanidade.

Ao abrir estas páginas, o convite é claro: sentir o sabor das histórias que alimentam. Valorizar um trabalho muitas vezes invisível, mas essencial. Celebrar as merendeiras que nutrem a educação pública com competência, criatividade e generosidade.

Que este livro seja lido, testado, saboreado – e, sobretudo, sentido como o que realmente é: um agradecimento em forma de alimento.

Bom apetite!

Seleção das Receitas

As receitas deste livro fazem parte do cardápio da merenda escolar de 16 colégios estaduais do Paraná. Juntas, essas escolas alimentam diariamente cerca de 13 mil estudantes dos anos finais do Ensino Fundamental e do Ensino Médio. Cada preparo foi escolhido com cuidado, seguindo três critérios centrais:

1. Sustentabilidade e aproveitamento integral dos alimentos

Foram priorizadas receitas que utilizam os ingredientes de forma consciente, valorizando cascas, talos e folhas que muitas vezes, seriam descartados. A proposta é simples e essencial: reduzir o desperdício e incentivar o consumo sustentável.

2. Praticidade logística e operacional

As preparações selecionadas são de fácil execução, com ingredientes acessíveis e processos adequados à rotina das cozinhas escolares. A ideia é garantir que possam ser reproduzidas com agilidade e qualidade em diferentes realidades.

3. Análise sensorial e valor nutritivo

Cada prato passou por avaliação de sabor, aroma, textura e aparência, além de uma análise nutricional que considera variedade e equilíbrio dos nutrientes oferecidos aos estudantes.

Com base nesses critérios, cada escola contribuiu com duas receitas. Todas foram preparadas com dedicação pelas merendeiras – verdadeiras chefs da alimentação escolar – que, todos os dias, transformam ingredientes simples em refeições que acolhem, nutrem e encantam.

Comida na escola, justiça no mundo: como a merenda ajuda a transformar o planeta

A merenda escolar é mais do que uma refeição. É política pública, é cuidado, é ação social. Também é uma das estratégias mais eficazes para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU). Além de alimentar, a merenda transforma. Combate a fome, fortalece a agricultura familiar, promove saúde e amplia oportunidades.

O impacto mais direto está no **ODS 2 – Fome Zero e Agricultura Sustentável**, ao garantir a crianças e adolescentes o acesso regular a alimentos seguros, nutritivos e de qualidade. O uso de produtos da agricultura familiar valoriza o trabalho local e incentiva práticas agrícolas mais sustentáveis.

Mas os benefícios vão muito além do prato:

O que são os ODS

Os ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável) são um conjunto de 17 metas globais criadas pela ONU (Organização das Nações Unidas) para promover um mundo mais justo, saudável e equilibrado até o ano de 2030. Eles envolvem ações que vão desde acabar com a fome e a pobreza, até garantir educação de qualidade, igualdade entre pessoas, proteção do meio ambiente e consumo responsável. Cada ODS mostra que pequenas atitudes – como evitar desperdícios, cuidar da natureza e valorizar a alimentação saudável – contribuem para um planeta melhor para todos.

3 SAÚDE E BEM-ESTAR



ODS 3 – Saúde e Bem-Estar

Uma alimentação equilibrada na infância e na adolescência previne doenças, favorece o desenvolvimento físico e cognitivo e cria hábitos saudáveis para a vida toda.

10 REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES



ODS 10 – Redução das Desigualdades

Ao atender principalmente estudantes de baixa renda, a alimentação escolar reduz disparidades, promove equidade e contribui para a permanência dos alunos na escola.

ODS 4 – Educação de Qualidade

Estudantes bem alimentados aprendem melhor. A merenda adequada melhora a concentração, a memória e o desempenho em sala de aula.

4 EDUCAÇÃO DE QUALIDADE



12 CONSUMO E PRODUÇÃO RESPONSÁVEIS



ODS 12 – Consumo e Produção Responsáveis

Ao priorizar alimentos naturais, reduzir o uso de ultraprocessados e aproveitar integralmente ingredientes como cascas, talos e folhas, as escolas estimulam práticas alimentares sustentáveis e reduzem o desperdício.

Segredos da Cozinha

Dicas para tornar os pratos mais saborosos e nutritivos

Com criatividade, temperos naturais e equilíbrio, é possível transformar alimentos simples em refeições cheias de sabor e valor nutricional. São escolhas que fortalecem a saúde, despertam o paladar e tornam a alimentação um momento de aprendizado e prazer.



1 Varie os ingredientes

Combine cereais e leguminosas – como arroz e feijão, ou milho e lentilha – para criar pratos ricos em proteínas, fibras e minerais.

Aposte nas cores: **quanto mais colorido o prato, mais equilibrado e nutritivo ele será.**



VOCÊ SABIA?

As cores dos alimentos revelam seus benefícios. O **vermelho** do tomate indica licopeno, o **laranja** da cenoura traz betacaroteno, e o **verde-escuro** das folhas é rico em ferro e cálcio.

Use temperos naturais

Alho, cebola, ervas frescas (salsa, cebolinha, coentro, manjericão), ervas secas e especiarias suaves (como páprica, cúrcuma e orégano) dão sabor sem precisar exagerar no sal. Além de aromáticos, trazem benefícios à saúde – o alho reforça a imunidade e a cúrcuma tem ação anti-inflamatória.

2

3 Aproveite técnicas simples

Refogue levemente para realçar o sabor, asse legumes para dar textura crocante e cozinhe a vapor para preservar os nutrientes.

Pequenos cuidados fazem diferença: grelhar com um fio de azeite reduz a gordura e intensifica o aroma; cozinhar em fogo baixo ajuda a manter as vitaminas.



Inclua fontes de proteína acessíveis

Ovos, frango, sardinha, carne moída e leguminosas são fontes acessíveis e ricas em proteína – essencial para o crescimento e a concentração. A soja é uma opção vegetal completa e econômica, desde que bem hidratada e temperada.

4

Crie pratos atrativos

A aparência também alimenta. Cores vivas, cortes criativos e apresentações caprichadas despertam o apetite e tornam as refeições mais agradáveis.

5

Faça versões caseiras de alimentos industrializados

Prefira receitas preparadas com ingredientes naturais. Além de mais saborosas, preservam até **30% mais nutrientes** do que as industrializadas, e evitam o consumo de conservantes e aditivos.

6

Aproveite tudo e evite desperdício

Cascas, talos e folhas podem ser usados em tortas, farofas e bolinhos. A água do cozimento do feijão e dos legumes, rica em minerais, pode ser reaproveitada em sopas e caldos.

O aproveitamento integral dos alimentos une nutrição, economia e sustentabilidade – e ensina valores que vão muito além da cozinha.

Transforme o simples em especial

O segredo da boa cozinha escolar está no cuidado e na criatividade. O arroz e o feijão de todo dia ganham novo sabor com uma verdura refogada, uma farofa nutritiva ou uma sobremesa com frutas da estação. Cada preparo é uma forma de ensinar saúde, cultura e afeto por meio da comida.

8

VOCÊ SABIA?

As crianças comem melhor quando participam da montagem dos pratos ou reconhecem os alimentos que estão servidos.



Sabores que nutrem e *educam*

O preparo da merenda escolar é um processo que envolve muito mais do que cozinhar. Por trás de cada prato servido há planejamento, técnica e compromisso com o bem-estar dos estudantes. **Para milhões de crianças e adolescentes brasileiros, a refeição escolar é a principal – e, muitas vezes, a única – refeição completa do dia.**

Mais do que alimentar, a merenda escolar cumpre um papel formador. Ela nutre, educa e acolhe. É na escola que se constroem os primeiros hábitos alimentares duradouros e que o

alimento exerce sua função mais profunda: cuidar do corpo e fortalecer a mente.

Pesquisas comprovam que uma boa nutrição está diretamente ligada ao desempenho cognitivo e escolar. Nutrientes como ferro, zinco, iodo, vitamina A e os ácidos graxos ômega-3 são fundamentais para o desenvolvimento do cérebro, da memória e da capacidade de aprendizado. **A carência de ferro, por exemplo, é uma das principais causas de fadiga e dificuldade de concentração entre estudantes.** Já o consumo regular de frutas, verduras e cereais integrais contribui para um melhor

desempenho acadêmico e menor evasão escolar.

Nesse contexto, o trabalho das merendeiras é indispensável e se soma à atuação das nutricionistas, responsáveis por planejar cardápios equilibrados, saborosos e adequados à realidade de cada região. Desde a criação da Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) garante que toda refeição servida nas escolas públicas atenda às necessidades nutricionais dos alunos durante o período letivo, valorizando a cultura alimentar local e promovendo hábitos saudáveis e sustentáveis.

Fonte: (Organização Mundial da Saúde, 2023; UNICEF, 2022)



PRATOS



Principais

Almôndegas

ao Molho de Beterraba



Chefs: Cleusa Machado, Daniceli Moura dos Santos, Zeni Aparecida Maximowski Calaudino.

A combinação de carne magra e beterraba adiciona ferro, antioxidantes e fibras, tornando o prato equilibrado e interessante – tanto do ponto de vista gastronômico quanto nutricional.



Ingredientes:

Almôndegas

500 g de carne moída
½ cebola pequena picada
2 dentes de alho picados
1 ovo
½ xícara de farinha de rosca
Salsinha e cebolinha picadas
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Molho de Beterraba

2 beterrabas médias cozidas e picadas
½ cebola picada
1 dente de alho picado
½ xícara de molho de tomate
1 xícara de água
Óleo vegetal
Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Misture a carne, a cebola, o alho, o ovo, a farinha de rosca e os temperos até formar uma massa homogênea.
2. Modele bolinhas pequenas e disponha em uma assadeira untada.
3. Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 minutos, ou até dourar.
4. Para o molho, refogue a cebola e o alho no óleo, adicione a beterraba, o molho de tomate e a água.
5. Cozinhe por 5 minutos, bata no liquidificador e volte à panela.
6. Junte as almôndegas e cozinhe por mais 10 minutos.



Rendimento:

12 porções (aprox. 120 g cada)

VOCÊ SABIA?

A beterraba é rica em ferro e antioxidantes que ajudam a prevenir a anemia e favorecem a concentração – fator essencial para o aprendizado escolar. A cor intensa vem da betalaína, um pigmento natural que também protege as células contra o envelhecimento precoce.



Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 220 kcal | Proteína: 18 g | Carboidratos: 9 g | Gorduras totais: 11 g | Fibras: 2 g | Sódio: 240 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)

Empadão de Frango

Receita que combina proteínas e carboidratos, oferecendo energia e saciedade – ideal para dias de muita atividade e aprendizado.



Chefs: Fernanda Oliveira Rocha, Rejane Ivani Mallman, Salete Lisenko, Zeni Prestes Gondro.



Modo de preparo:

1. Cozinhe o frango com sal, desfie e reserve.
2. Refogue o alho e a cebola no óleo até dourarem.
3. Adicione o frango desfiado, o milho e o molho de tomate.
4. Misture bem, finalize com cheiro-verde e reserve.
5. Em uma tigela, misture a farinha, a manteiga, os ovos e o sal até obter uma massa lisa.
6. Divida a massa em duas partes: forre o fundo e as laterais de uma forma com a primeira metade e use a segunda para cobrir o recheio.
7. Pincele com ovos batidos e leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 40 minutos, ou até dourar.



Ingredientes:

Massa

800 g de manteiga
1,5 kg de farinha de trigo
4 ovos
Sal a gosto

Recheio

2 kg de peito de frango cozido e desfiado
2 cebolas médias picadas
2 dentes de alho picados
1 xícara de milho verde
1 xícara de molho de tomate
3 colheres (sopa) de óleo de soja
Cheiro-verde a gosto



Rendimento:

20 porções (aprox. 150 g cada)

VOCÊ SABIA?

O empadão é herança da culinária portuguesa. No Brasil colonial, era preparado em panelas de barro chamadas “empadas”. Hoje, segue presente em festas e almoços familiares.

DICA

Use frango fresco e bem cozido. Varie o recheio com legumes, como cenoura e ervilha, para acrescentar cor, sabor e vitaminas.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 310 kcal | Proteína: 16 g | Carboidratos: 26 g
Gorduras totais: 15 g | Fibras: 1,5 g | Sódio: 260 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)





Combina a energia dos carboidratos do macarrão com as proteínas dos ovos, ajudando na disposição, na concentração e na recuperação muscular após as atividades.

Fritata ao Modo Isabel Lopes

Colégio Estadual Professora Isabel
Lopes Santos Souza | Curitiba



Ingredientes:

500 g de macarrão
6 ovos
Legumes à escolha (cenoura, tomate, etc.)
Cheiro-verde, alho, cebola e sal a gosto



Rendimento:

12 porções (aprox. 120 g cada)



Chefs: Andrea Luciana Banak,
Rute Martins Micoski.



Modo de preparo:

1. Cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem e escorra bem.
2. Pique os legumes e o cheiro-verde.
3. Refogue o alho e a cebola até dourarem levemente.
4. Misture o macarrão com os legumes refogados e o cheiro-verde.
5. Bata levemente os ovos, tempere com sal e incorpore à mistura.
6. Despeje em frigideira antiaderente ou assadeira untada e cozinhe em fogo baixo (ou asse a 180°C) até firmar e dourar.



VOCÊ SABIA?

A fritata é um prato clássico da culinária italiana, parente da omelete. Em muitas regiões, é preparada na frigideira e finalizada no forno – e, no Brasil, ganhou variações com massa e hortaliças que conquistaram o paladar das escolas e das famílias.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 190 kcal | Proteína: 8 g | Carboidratos: 32 g
Gorduras totais: 3 g | Fibras: 2 g | Sódio: 180 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)

Macarrão com Ovos



Chefs: Pedrolina de Oliveira Cardoso,
Suely Terezinha Kylba de Oliveira.



Modo de preparo:

1. Cozinhe o macarrão e reserve.
2. Refogue a proteína de soja com cebola, alho e temperos.
3. Acrescente o molho de tomate e cozinhe por cerca de 5 minutos.
4. Bata levemente os ovos e despeje no molho fervente, mexendo até que cozinhem.
5. Em um refratário, intercale camadas de macarrão e molho.



Rendimento:

5 porções (aprox. 200 g cada)

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 270 kcal | Proteína: 14 g | Carboidratos: 28 g

Gorduras totais: 9 g | Fibras: 2 g | Sódio: 250 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)

Varie os temperos e adicione legumes ralados para deixar o prato mais colorido, nutritivo e cheio de sabor.



Ingredientes:

250 g macarrão
300 g de molho de tomate
5 ovos
250 g de proteína (carne, frango ou soja, conforme disponível)
100 g de cebola e alho triturados
Óleo, sal e pimenta a gosto



Macarronada com Molho Branco



Chefs: Terezinha Silva de Moraes, Maria Goreti Matias Paraíso, Iara Maria Matos de Andrade, Ana Caroline da Silva, Amanda Cassiana Alves.

Refeição equilibrada que fornece energia, cálcio, proteína e micronutrientes essenciais para o almoço. Tem textura cremosa e leve, com baixo teor de gordura saturada.



Ingredientes:

500 g de macarrão tipo penne
6 dentes de alho picados
2 cebolas médias picadas
1½ xícara (chá) de amido de milho (Maizena)
5 xícaras (chá) de leite em pó dissolvido em 10 xícaras de água quente
1 colher (sopa) de manteiga
Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Cozinhe o macarrão até ficar *al dente* e reserve.
2. Frite o alho e a cebola na manteiga até dourarem.
3. Dissolva o amido de milho no leite em pó reconstituído e leve ao fogo baixo, mexendo até engrossar.
4. Tempere com sal.
5. Misture o molho ao macarrão e sirva quente.



Rendimento:

20 porções (aprox. 150 g cada)



DICA

Use leite em pó integral e mexa continuamente o molho enquanto ele cozinha para evitar que empelote.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 250 kcal | Proteína: 11 g

Carboidratos: 28 g | Gorduras totais: 9 g

Fibras: 1 g | Sódio: 220 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)



Quibe Assado



Chefs: Clemair Aparecida de Souza, Marlene Aparecida Teixeira Coradaci, Rita Suzana da Silva Ramos.



Modo de preparo:

1. Coloque o trigo para quibe em uma tigela grande e cubra com água fria. Deixe hidratar por pelo menos 1 hora. Para garantir a segurança do alimento, evitando a multiplicação bacteriana pelo tempo de hidratação, realize esta etapa sob refrigeração. Após esse período, escorra bem a água e esprema o trigo com as mãos para remover o excesso de umidade.
2. Em uma tigela grande, misture o trigo hidratado e espremido com a carne moída, a cebola ralada, a hortelã picada, o sal e a pimenta-do-reino.
3. Amasse bem com as mãos por alguns minutos, até obter uma massa homogênea. Reserve.
4. Unte uma assadeira com azeite e espalhe a massa, pressionando com as mãos para formar uma base uniforme.
5. Com uma faca, faça riscos em formato de losango na superfície do quibe.
6. Regue com azeite e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 30 a 40 minutos, ou até que a parte superior esteja dourada e crocante.

VOCÊ SABIA?

O quibe é um dos pratos mais tradicionais da culinária árabe. Chegou ao Brasil no século XIX, trazido por imigrantes sírios e libaneses.

O quibe assado tradicional é uma receita leve e nutritiva, rica em proteínas, ferro, zinco, magnésio e fibras – além de ter baixo teor de gordura quando comparado a outras preparações com carne.



Ingredientes:

- 500 g de trigo para quibe
- 500 g de carne moída (patinho ou acém)
- 1 cebola grande ralada
- ½ xícara de hortelã fresca picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Rendimento:

20 porções (aprox. 100 g cada)

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 190 kcal | Proteína: 14 g | Carboidratos: 16 g
Gorduras totais: 7 g | Fibras: 3 g | Sódio: 170 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)



Risoto Integral Cremoso de Frango



Chefs: Andreia Natalina Cardoso,
Rosiclea Medeiros.

Combinação equilibrada de carboidratos e proteínas, este prato oferece energia e saciedade ideais para o dia escolar.



Ingredientes:

500 g de frango desfiado
1 Kg de arroz
100 g de cebola
30 g de alho
2 cenouras
200 g de milho
500 g de requeijão caseiro
2 colheres (sopa) de manteiga
Sal e temperos a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, refogue a cebola e o alho na manteiga até dourarem.
2. Acrescente o frango desfiado e refogue por alguns minutos.
3. Adicione o arroz cozido e misture delicadamente.
4. Incorpore a cenoura, o milho e outros legumes cozidos, mexendo suavemente.
5. Acrescente o requeijão, ajustando a cremosidade conforme o gosto.
6. Tempere e sirva ainda quente.



Rendimento:

24 porções (aprox. 150 g cada)

VOCÊ SABIA?

O requeijão surgiu no Brasil na década de 1910, inspirado em queijos portugueses. Desde então, conquistou espaço na mesa dos brasileiros e se tornou um dos ingredientes mais queridos da culinária escolar.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 230 kcal | Proteína: 14 g | Carboidratos: 26 g
Gorduras totais: 8 g | Fibras: 2 g | Sódio: 190 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)



Risoto de Frango



Chefs: Fernanda Oliveira Rocha,
Rejane Ivani Mallman; Salete Lisenko,
Zeni Prestes Gondro.



Ingredientes:

- 1 kg de frango cozido e desfiado
- 500 g de arroz
- 2 cebolas picadas
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 litros de água
- ½ xícara de molho de tomate
- Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Cozinhe o peito de frango com sal, desfie e reserve.
2. Em uma panela grande, derreta a margarina e refogue o alho e a cebola até dourarem.
3. Acrescente o arroz e o frango desfiado, misturando bem.
4. Adicione a água e cozinhe em fogo médio até o arroz ficar macio.
5. Por fim, acrescente o molho de tomate e misture bem.
6. Sirva ainda quente.

DICA

Para um sabor mais suave, adicione cheiro-verde no final do preparo e evite exagerar no sal.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 240 kcal | Proteína: 16 g | Carboidratos: 26 g
Gorduras totais: 7 g | Fibras: 1,5 g | Sódio: 200 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)

Receita completa e balanceada: o arroz fornece energia, enquanto o frango é uma excelente fonte de proteína magra, essencial para o crescimento e a manutenção da massa muscular.



Rendimento:

20 porções (aprox. 150 g cada)



Stroganoff

de Frango com Molho Branco



Chefs: Isabela Wietzikoski, Jakelyne Thays de Souza, Luciane Duarte Pinto, Marli Odete de Souza.

Fonte rica em proteínas e cálcio, o stroganoff de frango fortalece ossos e músculos, contribuindo para o crescimento saudável e a manutenção da energia ao longo do dia.



Ingredientes:

5,5 Kg de peito de frango (em cubinhos)
4 L de leite integral
2 xícaras (400 g) de manteiga
2 ½ xícaras (300 g) de farinha de trigo
100 g (duas cabeças) de alho
3 cebolas (400 g)
2 colheres (sopa) rasas de sal
1 colher (sopa) cheia de páprica defumada
1 colher (sobremesa) de açafrão-da-terra (cúrcuma)
120 g de cheiro-verde (2 maços)
½ xícara de óleo ou azeite



Rendimento:

60 porções de 120g

VOCÊ SABIA?

O stroganoff surgiu na Rússia, no século XIX, e originalmente levava apenas carne e creme azedo. No Brasil, ganhou versões com frango, leite e molho de tomate – e se transformou em uma paixão nacional.

DICA

Mexa o molho constantemente durante o preparo para evitar grumos e garantir uma textura cremosa e uniforme.



Modo de preparo:

1. Refogue a cebola e o alho até dourarem.
2. Acrescente o frango e a páprica, tempere com sal e cozinhe por 40 minutos.
3. Reserve em fogo baixo.
4. Para o molho branco: derreta a manteiga, acrescente a cebola e o alho.
5. Adicione a farinha e mexa até formar um creme.
6. Vá adicionando o leite aos poucos, mexendo até engrossar.
7. Tempere com sal e açafrão, misture ao frango e finalize com cheiro-verde.



Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 240 kcal | Proteína: 20 g
Carboidratos: 10 g | Gorduras totais: 12 g
Fibras: 1 g | Sódio: 280 mg

*Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)

Stroganoff de Soja



Chefs: Adriana Moreira da Silva, Antônia Rosa de Oliveira Freitas, Luciane de Fátima Campos, Márcia Aparecida Ferreira, Rosineia Aparecida Batista.



Alternativa vegetal saborosa e nutritiva: a proteína de soja é rica em ferro, fibras e aminoácidos essenciais, contribuindo para uma alimentação equilibrada.



Ingredientes:

- 500 g de proteína texturizada de soja
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate
- 1 xícara (chá) de creme de leite caseiro
- Sal e temperos a gosto



Modo de preparo:

1. Hidrate a proteína de soja em água quente por 15 minutos. Escorra e esprema para retirar o excesso de água.
2. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola até dourarem.
3. Acrescente a proteína de soja e refogue por cerca de 5 minutos.
4. Adicione o molho de tomate, misture e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos.
5. Desligue o fogo e acrescente o creme de leite, mexendo até incorporar.
6. Tempere a gosto e sirva ainda quente.



Rendimento:

20 porções (aprox. 150 g cada)

VOCÊ SABIA?

A proteína de soja foi desenvolvida nos anos 1960 como alternativa à carne. Atualmente, é base de diversas preparações vegetarianas e sustentáveis.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 210 kcal | Proteína: 14 g | Carboidratos: 16 g
Gorduras totais: 8 g | Fibras: 3 g | Sódio: 180 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)

Pequenos Segredos das Merendeiras

Dicas e truques que passam de geração em geração – e que tornam a comida das escolas ainda mais especial!

- 1** Mexer o feijão sempre no mesmo sentido evita que os grãos se quebrem e deixa o caldo mais encorpado.
- 2** A folha de louro não serve só para dar sabor ao feijão – ela ajuda na digestão e reduz os gases, graças aos óleos naturais que equilibram o sistema digestivo.
- 3** Exagerou no sal? Um pedaço de batata no molho absorve o excesso naturalmente.
- 4** O arroz queimou? Uma fatia de pão dentro da panela, com a tampa fechada, ajuda a eliminar o cheiro.
- 5** Farinha de rosca caseira feita com pães amanhecidos evita desperdício e deixa os empanados mais crocantes.
- 6** Refogar a cebola antes do alho dá um sabor mais suave e evita que o alho queime.
- 7** O segredo do feijão cremoso é amassar alguns grãos no fim do cozimento e misturar com o caldo – a textura fica perfeita.
- 8** Cozinhar o ovo com um pouco de vinagre impede que ele rache e facilita na hora de descascar.
- 9** Deixar a carne descansar depois de assada a torna mais macia e suculenta.
- 10** Cozinhar o macarrão com um fio de óleo evita que grude e dá brilho à massa.
- 11** Usar água quente para cozinhar legumes preserva as cores vivas e mantém os nutrientes.
- 12** Leite no purê de batatas dá leveza; azeite, mais cremosidade e sabor.
- 13** Um toque de café no chocolate realça o sabor de bolos e brownies.
- 14** Para um bolo fofinho, adicione o fermento apenas no final e evite bater demais a massa.
- 15** O principal tempero da boa comida? Cuidado, paciência e alegria em servir.

LANCHES E



Acompanamentos

Bolinho de Feijão



Chefs: Silvana Aparecida Cordeiro, Luciene da Silva Zeck, Verônica Arantes de Moura, Gisele de Freitas Farias, Sidiane Fernandes de Oliveira.

Excelente opção de lanche salgado, nutritivo, vegano e assado – sem fritura. Oferece boa saciedade com baixo teor de gordura. Rico em fibras e proteínas vegetais, o feijão auxilia a digestão e garante energia constante ao longo do dia escolar.



Ingredientes:

2 kg de feijão
4 cebolas
1 colher (sopa) de páprica
1 colher (sopa) de lemon pepper
500 g de farinha de rosca
Sal a gosto



Rendimento:

24 porções (aprox. 60 g cada)



Modo de preparo:

1. Cozinhe o feijão até ficar bem macio.
2. Amasse os grãos, formando uma massa.
3. Acrescente os temperos e a farinha de rosca aos poucos, misturando bem até atingir o ponto de modelar.
4. Modele bolinhos do tamanho de um limão pequeno.
5. Coloque-os em uma assadeira untada e leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 25 minutos, virando na metade do tempo para dourar por igual.

VOCÊ SABIA?

O Brasil é o segundo maior produtor de feijão do mundo, com mais de 3 milhões de toneladas colhidas por ano! O grão é um verdadeiro símbolo da alimentação cotidiana do país.

DICA:

Deixe o feijão de molho antes do cozimento. Essa prática reduz o tempo de preparo, melhora a digestão e aumenta a absorção dos nutrientes.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 180 kcal | Proteína: 9 g
Carboidratos: 24 g | Gorduras totais: 4 g
Fibras: 5 g | Sódio: 180 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)



Farofa com Ovos



Chefs: Eunice de Jesus Ferreira,
Giane Fanini Rosa Domingues.



Ingredientes:

- 6 ovos
- 3 tomates picados
- 3 cebolas picadas
- ½ pimentão verde, vermelho e amarelo picados
- 2 dentes de alho picados
- 2 cenouras raladas
- 500 g de milho verde
- 1 kg de farinha de mandioca
- 500 g de proteína de soja
- Cheiro-verde a gosto
- Sal e tempero completo a gosto



Modo de preparo:

1. Aqueça a proteína de soja e a farinha separadamente.
2. Misture as duas em uma panela grande.
3. Em outra frigideira, faça os ovos mexidos e reserve.
4. Pique e refogue os legumes até ficarem macios.
5. Junte todos os ingredientes em uma panela, adicione sal e temperos, e refogue até dourar levemente.
6. Finalize com cheiro-verde picado.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 210 kcal | Proteína: 10 g | Carboidratos: 28 g | Gorduras totais: 7 g
Fibras: 4 g | Sódio: 180 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)



Com alta densidade nutricional, esta receita combina proteína vegetal e animal, além de ser uma excelente fonte de ferro, potássio, vitamina A, fibras e antioxidantes.



Rendimento:

60 porções (aprox. 100 g cada)

VOCÊ SABIA?

A couve é uma das hortaliças mais antigas cultivadas no Brasil e está entre os alimentos de origem vegetal mais ricos em cálcio.



Colorida e nutritiva, esta farofa oferece vitaminas e minerais essenciais para fortalecer a imunidade e manter a vitalidade ao longo do dia.

Colégio Estadual Costa Viana | São José dos Pinhais

Farofa de Ovo e Couve na Manteiga



Chefs: Joezi Furquim, Valéria de Souza Lima, Denise de Fátima Pires, Elizete de Oliveira, Ariane Bozza da Silva, Rosana Claudete da Silva.



Ingredientes:

1 kg de farinha de milho
12 ovos
660 g de couve manteiga fresca
200 g de cebola
30 g de alho
150 g de manteiga
Sal e temperos a gosto



Rendimento:

20 porções (aprox. 120 g cada)

DICA

Use legumes variados conforme a estação. Quanto mais cores no prato, maior a diversidade de nutrientes e sabores.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 230 kcal | Proteína: 9 g

Carboidratos: 28 g | Gorduras totais: 9 g

Fibras: 3 g | Sódio: 210 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)



Modo de preparo:

1. Higienize a couve, retire os talos centrais e fatie finamente.
2. Bata os ovos levemente e reserve.
3. Em uma panela grande, aqueça metade da manteiga e refogue a cebola e o alho.
4. Acrescente a couve e refogue por 2 a 3 minutos. Reserve.
5. Na mesma panela, coloque o restante da manteiga, adicione os ovos batidos e mexa até coagular.
6. Acrescente a farinha de milho aos poucos, mexendo bem.
7. Ajuste o sal e os temperos, e finalize com a couve refogada.

Farofa de Ovos com Legumes



Chefs: Isabela Wietzikoski, Jakelyne Thays de Souza, Luciane Duarte Pinto, Marli Odete de Souza.



Modo de preparo:

1. Em uma frigideira untada com um fio de óleo, bata levemente os ovos e cozinhe mexendo até firmarem. Reserve.
2. Em uma panela grande, aqueça o restante do óleo.
3. Refogue a cebola e o alho até ficarem levemente dourados.
4. Acrescente a cenoura, a abobrinha e o repolho, mexendo por 5 a 7 minutos, até ficarem macios e soltarem parte da água.
5. Adicione o milho e a ervilha e misture.
6. Transfira os legumes para uma peneira ou escurridor e pressione levemente, retirando o excesso de umidade.
7. Devolva os legumes secos à panela.
8. Acrescente os ovos mexidos e misture.
9. Adicione a farinha de milho aos poucos, mexendo constantemente até obter a textura desejada (úmida e soltinha).
10. Sirva quente ou morna como acompanhamento.



Colorida e nutritiva, esta farofa oferece vitaminas e minerais essenciais para fortalecer a imunidade e manter a vitalidade ao longo do dia.



Ingredientes:

10 ovos
4 xícaras de farinha de milho flocada (400 g)
2 cenouras raladas (200 g)
2 xícaras cheias de repolho fatiado fino (200 g)
1 abobrinha ralada (200 g)
1 xícara de milho verde escorrido (150 g)
1 xícara de ervilha escorrida (150 g)
4 dentes de alho (20 g)
1 cebola picada (150 g)
3 colheres (sopa) de óleo ou azeite para refogar e untar a panela
Sal a gosto



Rendimento:

20 porções (aprox. 100 g cada)

VOCÊ SABIA?

A farinha de milho é rica em energia e fibras, contribuindo para a boa digestão e ajudando a manter a sensação de saciedade por mais tempo.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 190 kcal | Proteína: 7 g
Carboidratos: 25 g | Gorduras totais: 6 g
Fibras: 3 g | Sódio: 170 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)

Farofa de Ovos, Soja e Talos

Fonte de proteínas vegetais e animais, fibras e ferro – uma combinação ideal para fortalecer os músculos e garantir energia o dia todo.



Chefs: Marisa Moreira, Naiara Rezende Vieira Santana, Sônia Cristina da Silva.



Modo de preparo:



Ingredientes:

- 1 xícara de proteína texturizada de soja
- 2 xícaras de água fervente
- ½ xícara de talos picados (couve, brócolis, espinafre, etc.)
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 ovos
- ½ xícara de farinha de mandioca ou de milho
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha e cebolinha picadas a gosto



Rendimento:

12 porções (aprox. 75 g cada)

DICA

Aproveite talos e folhas para enriquecer a receita e evitar desperdício. Além de manter o sabor, essa prática preserva os nutrientes e torna o preparo mais sustentável.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 200 kcal | Proteína: 10 g
Carboidratos: 15 g | Gorduras totais: 8 g
Fibras: 3 g | Sódio: 150 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)

1. Coloque a proteína de soja em uma tigela e cubra com a água fervente. Deixe hidratar por cerca de 10 minutos. Depois, escorra bem a água, espremendo o excesso com as mãos.
2. Em uma panela ou frigideira grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem. Certifique-se de que os talos foram rigorosamente higienizados (lavagem em água corrente e imersão em solução clorada, conforme POP) antes de serem picados para o uso. Adicione os talos picados e refogue por mais alguns minutos, até ficarem macios.
3. Acrescente a proteína de soja hidratada e espremida. Refogue por cerca de 5 minutos, misturando bem para que a soja pegue o sabor dos temperos. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
4. Abra um espaço no centro da frigideira e adicione os ovos. Mexa rapidamente para que cozinhem e fiquem em pedaços pequenos. Misture-os com o restante da farofa.
5. Adicione a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sem parar. Cozinhe por alguns minutos, até que a farinha toste levemente.
6. Finalize com salsinha e cebolinha picadas e sirva quente.



Farofa de Soja



Chefs: Terezinha Silva de Moraes, Maria Goreti Matias Paraíso, Iara Maria Matos de Andrade, Ana Caroline da Silva, Amanda Cassiana Alves.

Receita nutritiva, rica em proteínas e fibras, com baixo teor de gordura – uma combinação que garante energia e equilíbrio para a alimentação dos estudantes.



Ingredientes:

- ½ kg de proteína texturizada de soja (PTS)
- 2 cebolas (200 g)
- 4 dentes de alho
- 1 colher (chá) rasa (10 g) de sal
- Temperos a gosto (páprica, açafrão, ervas secas, cheiro-verde)
- 4 xícaras (400 g) de farinha de milho flocada



Modo de preparo:

1. Coloque a proteína de soja em uma tigela grande e cubra com água quente.
2. Deixe hidratar por 10 a 15 minutos.
3. Escorra e esprema com as mãos ou com uma peneira para retirar o excesso de água e reserve.
4. Em uma panela grande ou caldeirão, aqueça o óleo em fogo médio.
5. Acrescente o alho e a cebola picados e refogue até dourarem levemente, liberando aroma.
6. Adicione a proteína de soja hidratada à panela. Misture bem e refogue por 5 a 8 minutos, até ficar ligeiramente dourada.
7. Tempere, mexendo sempre para que os sabores se incorporem.
8. Baixe o fogo e adicione a farinha de milho aos poucos, mexendo por 5 minutos, até a farofa ficar úmida e soltinha (não seca demais).
9. Ajuste o sal, misture bem e sirva quente ou morna.



Rendimento:

20 porções (aprox. 80 g cada)

DICA

Prefira temperos naturais, como alho, cebola e ervas frescas, e evite temperos prontos para reduzir a quantidade de sódio sem abrir mão do sabor.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 155 kcal | Proteína: 8 g
Carboidratos: 16 g | Gorduras totais: 6 g
Fibras: 3,5 g | Sódio: 130 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)



Patê de Frango



Chefs: Denise Pinto Ramos, Gleice Mara Martins, Marinalva Francisca dos Santos, Neuza Maria Alves.

Rico em proteínas e com textura cremosa, o patê de frango é uma opção prática, nutritiva e saborosa para o lanche.



Ingredientes:

- 500 g de peito de frango
- 400 g de maionese
- 200 g de creme de leite
- 100 g de pepino em conserva picado



Modo de preparo:

1. Cozinhe o peito de frango com uma pitada de sal até ficar macio. Escorra e desfie bem.
2. Em uma tigela grande, misture o frango desfiado com a maionese e o creme de leite até formar uma pasta cremosa.
3. Acrescente o pepino picado e misture delicadamente para incorporar o sabor.
4. Ajuste o sal e leve à geladeira por no mínimo 30 minutos antes de servir.
5. Sirva gelado, acompanhado de pães, torradas ou como recheio de sanduíches naturais.



Rendimento:

20 porções (aprox. 60 g cada)

VOCÊ SABIA?

O patê surgiu na França e, originalmente, era preparado com carnes temperadas e moídas.

DICA

Para um sabor mais fresco, adicione um toque de suco de limão ou ervas como salsinha e cebolinha. Se preferir uma versão mais leve, substitua parte da maionese por iogurte natural.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 200 kcal | Proteína: 10 g

Carboidratos: 15 g | Gorduras totais: 8 g

Fibras: 3 g | Sódio: 150 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)



Torta de Abobrinha com Soja



Chefs: Adriana Moreira da Silva, Antônia Rosa de Oliveira Freitas, Luciane de Fátima Campos, Márcia Aparecida Ferreira, Rosineia Aparecida Batista.



Receita leve e nutritiva, rica em proteínas e fibras que auxiliam na digestão e proporcionam maior sensação de saciedade.



Ingredientes:

Massa

- 4 ovos
- 1 xícara de leite
- ½ xícara de óleo
- 1½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Recheio

- 1 xícara de proteína texturizada de soja (PTS)
- 2 abobrinhas médias raladas
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Cheiro-verde e sal a gosto



Modo de preparo:

1. Hidrate a proteína de soja: coloque-a de molho em água quente por 15 minutos. Escorra e esprema para retirar o excesso de água.
2. Prepare o recheio: refogue a cebola e o alho no azeite. Junte a proteína de soja e tempere. Acrescente a abobrinha ralada sem cozinhar.
3. Faça a massa: bata os ovos, o leite e o óleo no liquidificador. Adicione a farinha e bata até ficar homogêneo. Misture o fermento por último.
4. Misture o recheio à massa, e coloque em uma forma untada com óleo e farinha.
5. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 35 a 40 minutos, até dourar.



Rendimento:

24 porções (aprox. 60 g cada)



Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 170 kcal | Proteína: 8 g | Carboidratos: 18 g
Gorduras totais: 7 g | Fibras: 2 g | Sódio: 160 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)

VOCÊ SABIA?

A abobrinha tem mais de 90% de água em sua composição e é uma das hortaliças mais indicadas para ajudar na hidratação do corpo, especialmente em dias quentes.

Torta Gelada de Frango com Maionese de Leite em Pó



Chefs: Eva de Fátima Maito, Janete Fernandes Ferreira, Lavínia Eloize Santos Colaço Machowski.



Ingredientes:

Recheio

1 Kg de peito de frango cozido e desfiado
1 lata de milho verde
3 xícaras de legumes da sua preferência
½ cebola picada
2 dentes de alho picados
1 colher (sopa) de azeite
Salsinha picada a gosto
Sal e pimenta a gosto

Maionese de leite em pó

1 xícara de leite em pó integral
1 xícara de água gelada
Suco de ½ limão
1 dente de alho pequeno
Sal a gosto
½ xícara de azeite ou óleo de sua preferência

Montagem

1 pacote de pão de forma
Cenoura ralada para decorar



Modo de preparo:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
2. Adicione o frango desfiado, os legumes e o milho. Misture bem.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto e finalize com a salsinha picada. Reserve.
4. Para a maionese, coloque no liquidificador o leite em pó, a água gelada, o suco de limão e o dente de alho. Bata por alguns segundos.
5. Com o liquidificador ainda ligado, adicione o azeite em fio, lentamente, até obter uma consistência cremosa e espessa. Acerte o sal e reserve.
6. Em um refratário ou forma de bolo inglês, faça a primeira camada com fatias de pão.
7. Cubra com uma camada de recheio de frango e, em seguida, com a maionese.
8. Repita as camadas de pão, recheio e maionese até finalizar, terminando com maionese por cima.
9. Cubra toda a torta com a maionese restante e decore com cenoura ralada.
10. Leve à geladeira por no mínimo 2 horas antes de servir.

Receita equilibrada, rica em proteínas, cálcio e vitaminas do complexo B – ideal para fornecer energia e contribuir para o crescimento saudável.



DICA

Use legumes coloridos para deixar a torta mais nutritiva e visualmente atrativa. O descanso na geladeira é fundamental para firmar as camadas e realçar o sabor.



Rendimento:

20 porções (aprox. 100 g cada)

VOCÊ SABIA?

O toque ácido do limão na maionese de leite em pó não serve apenas para realçar o sabor: ele também contribui para a cremosidade e ajuda a conservar o preparo por mais tempo na geladeira.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 235 kcal | Proteína: 14 g

Carboidratos: 19 g | Gorduras totais: 10 g

Fibras: 3 g | Sódio: 180 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)





Receitas
Doces

Bolo de Cenoura com Casca



Chefs: Cleusa Machado, Daniceli Moura dos Santos, Zeni Aparecida Maximowski Calaudino.



Rendimento:

12 porções médias (aprox. 80 g cada)

DICA

Não retire a casca das cenouras! É nela que estão as maiores quantidades de fibras e vitaminas. Lave bem antes de usar e bata até que a mistura fique completamente lisa.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 230 kcal | Proteína: 5 g | Carboidratos: 33 g
Gorduras totais: 9 g | Fibras: 2 g | Sódio: 90 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)

Um clássico das merendas escolares, este bolo une sabor, cor e nutrição ao aproveitar a cenoura integralmente, incluindo a casca, que concentra grande parte das fibras e vitaminas.



Ingredientes:

- 3 cenouras grandes com casca e bem lavadas
- 3 ovos
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Unte e enfarinhe uma forma de bolo redonda com furo central (aproximadamente 24 cm de diâmetro).
3. Lave e higienize as cenouras rigorosamente por imersão em solução clorada, conforme o POP de sanitização. Em seguida, corte-as em pedaços menores, mantendo as cascas.
4. Coloque os pedaços de cenoura, os ovos e o óleo no liquidificador e bata por cerca de 3 a 5 minutos, até obter uma mistura homogênea.
5. Com o liquidificador ainda ligado, adicione o açúcar aos poucos e bata por mais 1 minuto.
6. Transfira a mistura para uma tigela grande e adicione a farinha de trigo e o fermento. Misture delicadamente até incorporar por completo.
7. Despeje a massa na forma e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 40 a 50 minutos.
8. Faça o teste do palito – ele deve sair limpo quando o bolo estiver assado.
9. Retire do forno, deixe amornar e desenforme.

Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate

O clássico que une nutrição e afeto! A cenoura é fonte de vitaminas e fibras, enquanto o chocolate desperta prazer e memória afetiva.



Chefs: Joezi Furquim, Valéria de Souza Lima, Denise de Fátima Pires, Elizete de Oliveira, Ariane Bozza da Silva, Rosana Claudete da Silva.



Modo de preparo:



Ingredientes:

Massa

1,5 kg de cenoura crua picada
15 ovos
2 ½ xícaras (600 ml) de óleo vegetal
9 xícaras (1,8 kg) de açúcar
24 xícaras (3 Kg) de farinha de trigo
4 colheres (sopa) de fermento químico em pó

Cobertura

2 xícaras (400 g) de açúcar
1 ½ xícara (200 g) de chocolate em pó
1 xícara (200 g) de margarina
1 xícara (200 ml) de leite

Massa

1. Bata no liquidificador a cenoura, os ovos e o óleo até formar um creme homogêneo.
2. Em uma tigela grande, misture o creme batido com o açúcar e a farinha de trigo peneirada.
3. Mexa bem até a massa ficar uniforme.
4. Acrescente o fermento e misture suavemente.
5. Despeje em formas untadas e enfarinhadas.
6. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 40 a 50 minutos, até dourar e passar no teste do palito.

Cobertura

7. Em uma panela, misture o açúcar, o chocolate, a margarina e o leite.
8. Leve ao fogo, mexendo até engrossar levemente.
9. Despeje sobre o bolo ainda morno.



Rendimento:

20 porções (aprox. 100 g cada)

DICA

Para deixar a cobertura ainda mais brilhante, adicione uma colher de mel ou uma pitada de sal ao final do cozimento. Espalhe com o bolo ainda morno para garantir melhor aderência.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 285 kcal | Proteína: 6 g | Carboidratos: 42 g
Gorduras totais: 11 g | Fibras: 2 g | Sódio: 120 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)



Bolo de Banana com Casca



Chefs: Clemair Aparecida de Souza,
Marlene Aparecida Teixeira Coradaci,
Rita Suzana da Silva Ramos.



Ingredientes:

Massa

3 bananas maduras, grandes e com casca

3 ovos

½ xícara de óleo vegetal

2 xícaras de açúcar

2 xícaras de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura

A polpa das 3 bananas (separadas das cascas)

2 colheres (sopa) de açúcar mascavo (ou branco, se preferir)

1 colher (sopa) de manteiga



Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma redonda (24 cm de diâmetro) ou uma forma de bolo inglês.
2. Lave e higienize as bananas inteiras por imersão em solução clorada, conforme o POP de sanitização. Separe a polpa e reserve. Pique as cascas em pedaços pequenos para o preparo da massa.
3. No liquidificador, bata as cascas, os ovos e o óleo por cerca de 3 a 5 minutos, até obter uma mistura homogênea.
4. Adicione o açúcar e bata por mais 1 minuto.
5. Transfira a mistura para uma tigela, acrescente a farinha de trigo e o fermento, e misture delicadamente até incorporar.
6. Despeje a massa na forma e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos, até que o bolo esteja levemente dourado e firme ao toque.
7. Enquanto o bolo assa, prepare a cobertura: em uma panela, coloque a polpa das bananas, o açúcar mascavo e a manteiga.
8. Cozinhe em fogo baixo, mexendo até formar uma calda espessa e caramelizada.
9. Retire o bolo do forno, espalhe a cobertura e leve de volta por mais 10 a 15 minutos para finalizar.



Rendimento:

12 porções (aprox. 70 g cada)



Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 210 kcal | Proteína: 4 g | Carboidratos: 35 g

Gorduras totais: 7 g | Fibras: 2 g | Sódio: 80 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)

Receita rica em potássio e energia – ideal para fortalecer os músculos e manter a concentração. O uso da casca aumenta o teor de fibras em até 30%, favorecendo a digestão e a saúde intestinal.



Combinação perfeita entre sabor e nutrição! As maçãs e a aveia trazem energia e fibras que favorecem a digestão e a concentração durante as aulas.

Bolo de Maçã, Aveia e Canela



Chefs: Eva de Fátima Maito, Janete Fernandes Ferreira, Lavinia Eloize Santos Colaço Machowski.



Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Unte e enfarinhe uma forma redonda (24 cm de diâmetro) ou de bolo inglês.
3. Antes de picar, as maçãs devem ser lavadas e, preferencialmente, imersas em solução clorada (conforme o POP de sanitização) para eliminar qualquer resíduo superficial ou sujidade, já que a casca será totalmente consumida.
4. No liquidificador, bata as maçãs picadas, os ovos e o óleo até obter uma mistura homogênea.
5. Em uma tigela, misture a aveia, a farinha de trigo, o açúcar e a canela.
6. Despeje a mistura líquida sobre os ingredientes secos e mexa delicadamente até incorporar.
7. Adicione o fermento e misture suavemente.
8. Despeje a massa na forma preparada e leve ao forno por 40 a 50 minutos, até que o palito saia limpo.
9. Deixe esfriar antes de desenformar e, se desejar, polvilhe canela ou decore com fatias de maçã.



Ingredientes:

3 maçãs grandes (com casca e picadas em cubos pequenos)
3 ovos
½ xícara (120 ml) de óleo vegetal
1 xícara (90 g) de aveia em flocos
1 xícara (120 g) de farinha de trigo
1 xícara (180 g) de açúcar mascavo ou demerara
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 colher (chá) de canela em pó



Rendimento:

12 porções (aprox. 80 g cada)

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 215 kcal | Proteína: 5 g | Carboidratos: 34 g
Gorduras totais: 7 g | Fibras: 4 g | Sódio: 85 mg

*Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)

VOCÊ SABIA?

A aveia é rica em fibras chamadas betaglucanas, que ajudam a reduzir o colesterol e mantêm a sensação de saciedade por mais tempo – ideal para garantir energia!



Bolo de Milho Flocão

Com sabor de roça e textura macia, o bolo de milho flocão é fonte de energia e fibras, ideal para o café da manhã ou o lanche.



Chefs: Adriane Padilha Santana, Ana Lúcia Simões da Conceição, Eliane Lenir da Silva, Maria Helena Taborda da Silva do Nascimento, Sara Salles Lopes.



Ingredientes:

3 ovos
1 lata de milho verde escorrido
1 lata (200 g) de flocão de milho
1 lata (180 g) de açúcar
½ lata (100 ml) de óleo
1 colher (sopa) de fermento químico em pó



Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea.
2. Despeje a massa em uma forma média untada e enfarinhada.
3. Asse em forno médio (180°C) por cerca de 40 minutos, ou até dourar e passar no teste do palito.
4. Retire do forno, deixe esfriar e sirva.



Rendimento:

12 porções (aprox. 90 g cada)



VOCÊ SABIA?

O milho é um dos cereais mais antigos do mundo, cultivado há mais de 7 mil anos. Rico em carboidratos, fibras e vitaminas do complexo B, fornece energia de forma gradual e contribui para a concentração e disposição dos estudantes durante o dia.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 230 kcal | Proteína: 5 g | Carboidratos: 31 g
Gorduras totais: 10 g | Fibras: 2 g | Sódio: 95 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)



Bolo de Pitaya



Chefs: Pedrolina de Oliveira Cardoso,
Suely Terezinha Kylba de Oliveira.



Ingredientes:

2 xícaras de óleo
1 xícara de leite
2 ovos
2 xícaras de trigo
2 xícaras de açúcar
1 pitaya
1 colher (sopa) de fermento



Colorido e nutritivo, o bolo de pitaya é fonte natural de antioxidantes e fibras, que ajudam a fortalecer o sistema imunológico e favorecem a digestão.



Modo de preparo:

1. No liquidificador, bata todos os ingredientes, exceto o fermento, até obter uma massa cremosa e homogênea.
2. Adicione o fermento e misture delicadamente com uma colher ou espátula.
3. Despeje a massa em uma forma retangular média, untada e enfarinhada.
4. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 35 minutos, ou até que o bolo esteja levemente dourado e firme ao toque.
5. Retire do forno, deixe esfriar e sirva.



Rendimento:

35 porções (aprox. 80 g cada)

DICA

Use a polpa da pitaya vermelha para deixar o bolo com cor vibrante e sabor tropical. Se desejar um toque especial, adicione raspas de limão à massa.



Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 245 kcal | Proteína: 4 g | Carboidratos: 34 g | Gorduras totais: 11 g | Fibras: 1 g | Sódio: 95 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)



Com textura macia e sabor intenso, o brownie é prático, nutritivo e uma deliciosa fonte de energia, ideal para recarregar as forças entre as aulas.

Colégio Estadual Tereza da Silva Ramos | Matinhos

Brownie



Chefs: Denise Pinto Ramos, Gleice Mara Martins, Marinalva Francisca dos Santos, Neuza Maria Alves.



Ingredientes:

3 xícaras de farinha de trigo
2 xícaras de achocolatado
7 ovos
250 g de manteiga derretida
2 ½ xícaras de açúcar



Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180W°C.
2. Em uma tigela grande, bata os ovos com o açúcar até obter uma mistura clara e fofa.
3. Acrescente a manteiga derretida e misture bem.
4. Adicione o achocolatado e a farinha de trigo, mexendo suavemente com uma espátula até formar uma massa homogênea.
5. Despeje a massa em uma forma média retangular, untada e enfarinhada.
6. Leve ao forno por cerca de 30 a 35 minutos. O ponto ideal é quando o topo estiver firme, mas o interior ainda úmido e macio.
7. Deixe esfriar antes de cortar em quadradinhos e servir.



Rendimento:

24 porções (aprox. 80 g cada)



VOCÊ SABIA?

O chocolate é rico em antioxidantes, que ajudam a proteger as células e melhoram o humor.

DICA

Não asse demais: o segredo do brownie perfeito está no centro levemente úmido.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 260 kcal | Proteína: 5 g | Carboidratos: 34 g | Gorduras totais: 12 g | Fibras: 1 g | Sódio: 75 mg

*Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)

Clássico das cozinhas brasileiras, o doce de leite é uma sobremesa rica em cálcio e proteínas – nutrientes importantes para a formação dos ossos e dos dentes.

Doce de Leite



Chefs: Andrea Luciana Banak,
Rute Martins Micoski.



Rendimento:

25 porções de 100 g

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 280 kcal | Proteína: 8 g | Carboidratos: 42 g

Gorduras totais: 9 g | Fibras: 0 g | Sódio: 120 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)

DICA

Ajuste o ponto do doce conforme o uso: cozinhe menos para obter uma calda, ou mais tempo para um creme firme e perfeito para recheios.



Ingredientes:

1 kg de açúcar refinado
2 litros de leite integral
3 pacotes (300 g cada) de leite em pó



Modo de preparo:

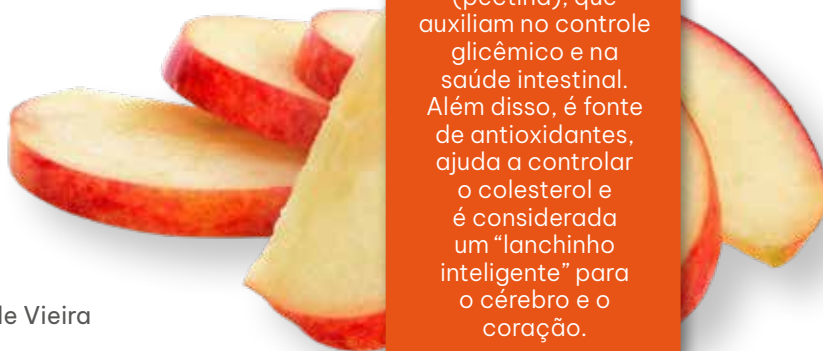
1. Em uma panela grande e de fundo grosso, coloque o açúcar e leve ao fogo médio.
2. Mexa ocasionalmente até que o açúcar derreta completamente e adquira cor de caramelo dourado (sem escurecer demais, para não amargar).
3. No liquidificador, bata o leite integral com o leite em pó por cerca de 2 minutos, até obter uma mistura homogênea e cremosa.
4. Com cuidado, despeje a mistura batida sobre o caramelo – adicione aos poucos, pois ela vai borbulhar bastante.
5. Misture bem até que os ingredientes se incorporem.
6. Cozinhe em fogo baixo, mexendo constantemente com uma colher de pau ou espátula de silicone para não grudar no fundo.
7. O ponto ideal é quando o doce engrossar e começar a desgrudar do fundo da panela, com textura cremosa (como doce de leite pastoso).
8. Despeje o doce ainda quente em um recipiente de vidro ou inox.
9. Deixe esfriar completamente antes de tampar e armazenar na geladeira.
10. Sirva frio, como sobremesa, acompanhamento ou cobertura.



Doce de Maçã



Chefs: Marisa Moreira, Naiara Rezende Vieira Santana, Sônia Cristina da Silva.



A maçã é rica em fibras solúveis (pectina), que auxiliam no controle glicêmico e na saúde intestinal. Além disso, é fonte de antioxidantes, ajuda a controlar o colesterol e é considerada um “lanchinho inteligente” para o cérebro e o coração.



Ingredientes:

4 maçãs médias (qualquer tipo de maçã, com casca)
½ xícara (100 g) de açúcar (branco ou demerara)
½ xícara (120 ml) de água
Suco de ½ limão
1 pau de canela (opcional)



Rendimento:

12 porções de 50 g cada

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 78 kcal | Proteína: 0,2 g | Carboidratos: 19 g
Gorduras totais: 0 g | Fibras: 2,5 g | Sódio: 1 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)

A canela ajuda a equilibrar os níveis de açúcar no sangue e estimula a concentração – por isso, é conhecida como uma “especiaria da memória”!

VOCÊ SABIA?



DICA

Use o limão para realçar o sabor e evitar que as frutas escureçam.



Modo de preparo:

1. Lave e higienize as maçãs por imersão em solução clorada (conforme POP de sanitização). Em seguida, retire as sementes e pique em cubos pequenos.
2. Em uma panela média, coloque as maçãs picadas, o açúcar, a água, o suco de limão e o pau de canela. Misture bem.
3. Leve ao fogo baixo e cozinhe, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo.
4. Quando as maçãs estiverem bem macias e o líquido começar a reduzir, continue mexendo até o doce adquirir textura de purê.
5. Para verificar o ponto, deslize uma colher no fundo da panela – se o líquido demorar para se juntar, está pronto.
6. Retire o pau de canela e, se desejar uma textura mais lisa, amasse com um garfo ou bata com mixer.
7. Transfira o doce para um pote de vidro esterilizado, feche bem e espere esfriar antes de levar à geladeira.
8. Sirva frio, acompanhando pães, torradas, panquecas ou iogurte natural.



Mousse de Manga



Chefs: Silvana Aparecida Cordeiro, Luciene da Silva Zeck, Verônica Arantes de Moura, Gisele de Freitas Farias, Sidiane Fernandes de Oliveira.



Ingredientes:

- 50 unidades de manga madura (descascadas e picadas)
- 7 litros de leite condensado caseiro*
- 7 litros de creme de leite caseiro**



Modo de preparo:

* Leite condensado caseiro

1. Em um liquidificador, bata 2 xícaras (400 g) de leite em pó, 1 xícara (200 g) de açúcar e 1 xícara (240 ml) de água quente.
2. Bata até obter um creme espesso e homogêneo.
3. Deixe esfriar antes de usar.

** Creme de leite caseiro

4. No liquidificador, bata 2 xícaras (480 ml) de leite integral, 1 colher (sopa) de manteiga (15 g) e 1 colher (sopa) de amido de milho (10 g).
5. Leve ao fogo baixo e mexa até engrossar levemente.
6. Deixe esfriar completamente antes de adicionar à mousse.

Mousse

7. Com o leite condensado e o creme de leite prontos e frios, descasque e pique as mangas.
8. Bata no liquidificador a manga picada com o leite condensado e o creme de leite até formar um creme homogêneo.
9. Distribua em taças ou canecas individuais.
10. Leve à geladeira por, no mínimo, 2 horas, até firmar.
11. Sirva bem gelado.

Sobremesa refrescante, leve e colorida – a mousse de manga é fonte natural de vitaminas A e C, essenciais para fortalecer o sistema imunológico e preservar a saúde da visão.



Rendimento:

124 porções (aprox. 200 g cada)

DICA

Para um sabor mais intenso e textura cremosa, use mangas bem maduras. Evite bater por muito tempo, para não deixar a mistura líquida demais.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 220 kcal | Proteína: 5 g | Carboidratos: 32 g
Gorduras totais: 9 g | Fibras: 1 g | Sódio: 60 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)



Pudim de Leite em Pó



Chefs: Eunice de Jesus Ferreira,
Giane Fanini Rosa Domingues.



Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 1/2 xícara de açúcar
- 3 1/2 xícaras de leite em pó
- 2 xícaras de leite ou água



Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador o leite (ou a água), os ovos e o leite em pó até obter uma mistura homogênea e cremosa.
2. Em uma panela, leve o açúcar ao fogo baixo, mexendo até derreter e formar uma calda dourada.
3. Espalhe a calda em uma forma de pudim, cobrindo o fundo e as laterais.
4. Despeje a massa batida sobre a calda.
5. Leve ao forno preaquecido a 180 °C, em banho-maria, por aproximadamente 50 minutos ou até o pudim firmar.
6. Espere esfriar, desenforme e sirva gelado.

Sobremesa simples,
saborosa e rica em
cálcio e proteínas
– nutrientes
importantes para
o crescimento e o
fortalecimento dos
ossos.



Rendimento:

20 porções (aprox. 80 g cada)

DICA

Prefira leite em pó integral para um pudim mais cremoso. Se desejar um sabor mais suave, substitua a água por leite.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 210 kcal | Proteína: 8 g | Carboidratos: 30 g
Gorduras totais: 7 g | Fibras: 0 g | Sódio: 100 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)



Sobremesa refrescante, rica em vitaminas A e C, potássio e fibras, com baixo teor de gordura. Ideal para fortalecer o sistema imunológico e garantir energia natural.

Salada de Frutas ao Creme de Maracujá



Chefs: Andreia Natalina Cardoso, Rosiclea Medeiros.



Ingredientes:

1,5 kg de polpa de maracujá
500 ml de água filtrada
5 litros de leite pasteurizado
250 g de açúcar demerara
15 unidades de pera
15 unidades de manga
15 unidades de maçã
15 unidades de banana



Rendimento:

60 porções (aprox. 120 g cada)

DICA

Corte as frutas poucos momentos antes de servir e mantenha o creme refrigerado para preservar o sabor e os nutrientes. Use limão nas frutas claras (como maçã e pera) para evitar que escureçam.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 160 kcal | Proteína: 6 g | Carboidratos: 26 g
Gorduras totais: 4 g | Fibras: 2 g | Sódio: 70 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)



Modo de preparo:

1. Bata a polpa de maracujá com a água no liquidificador.
2. Peneire para remover sementes e fibras.
3. Volte o suco peneirado ao liquidificador, adicione o leite e o açúcar e bata novamente até formar um creme homogêneo.
4. Reserve o creme na geladeira por pelo menos 30 minutos.
5. Pique todas as frutas em cubos médios.
6. Misture delicadamente com o creme de maracujá, reservando uma pequena quantidade do creme para decorar.
7. Distribua em canecas individuais ou em um refratário grande.
8. Adicione as bananas apenas no momento de servir para evitar escurecimento.
9. Sirva bem gelado.



Torta de Ricota



Chefs: Adriane Padilha Santana, Ana Lúcia Simões da Conceição, Eliane Lenir da Silva, Maria Helena Taborda da Silva do Nascimento, Sara Salles Lopes.

Sobremesa leve e nutritiva, rica em proteínas e cálcio – nutrientes essenciais para o desenvolvimento dos ossos e músculos.



Ingredientes:

Massa

½ xícara de açúcar
2 ovos
200 g de manteiga
1 kg de farinha de trigo

Recheio

600 g de ricota*
1 lata de leite condensado
3 ovos
2 colheres (sopa) de amido de milho

* Ricota

4 litros de leite integral
8 colheres (sopa) de vinagre branco



Modo de preparo:

Ricota

1. Coloque os 4 litros de leite em uma panela grande.
2. Aqueça em fogo médio até atingir 85 °C (ou até começar a formar pequenas bolhas nas bordas, sem ferver).
3. Desligue o fogo e adicione o vinagre branco aos poucos, mexendo suavemente. O leite começará a talhar, formando coalhada e soro amarelado.
4. Deixe repousar por 10 a 15 minutos.
5. Forre uma peneira ou escorredor com um pano de algodão limpo (ou gaze).
6. Despeje a mistura e deixe escorrer o soro por 20 a 30 minutos. Quanto mais tempo escorrer, mais firme ficará a ricota.

Recheio

7. Bata a ricota com o leite condensado, os três ovos e o amido de milho até obter um creme homogêneo.

Massa

8. Misture o açúcar, a farinha de trigo, a manteiga e os dois ovos até obter uma massa homogênea.
9. Espalhe a massa em uma forma untada.
10. Despeje o recheio sobre a massa e leve para assar em forno médio (180°C) por cerca de 45 minutos, ou até dourar levemente.



Rendimento:

20 porções (aprox. 100 g cada)

DICA

Use leite fresco para garantir uma ricota suave e saborosa. Essa base caseira é nutritiva, econômica e cheia de versatilidade.

Tabela Nutricional (por porção)*

Energia: 260 kcal | Proteína: 9 g | Carboidratos: 28 g
Gorduras totais: 12 g | Fibras: 1 g | Sódio: 140 mg

* Fonte: Cálculo estimado conforme PNAE / TACO (UNICAMP)



Mãos que Temperam o *Futuro*





Na cozinha da escola, bem cedo, a magia começa:
um cheiro gostoso percorre o ar e a alma aquece.
São mãos que cortam, mexem, provam e oferecem
não só alimento, mas cuidado que a gente nunca esquece.
Merendeiras e merendeiros, de coração generoso,
transformam ingredientes simples em carinho saboroso.
Sabem a medida certa do sal, do amor, da atenção,
e fazem da refeição um gesto puro de doação.
No prato servido com sorriso, vai mais do que comida:
vai o abraço disfarçado que acolhe e dá guarida.
Com olhos atentos e gentis, conhecem cada olhar,
sabem quando o silêncio é fome ou vontade de conversar.
São parte da educação que o livro não dá conta,
mestres que, com afeto, fazem toda a diferença na ponta.
A escola é mais bonita com o cheiro do que eles preparam,
com o amor invisível com que todos os dias nos amparam.
Por isso, hoje, aplaudimos vocês com gratidão verdadeira:
vocês são alma da escola, nossa equipe inteira.
Muito obrigado por tudo, por tanto, por sempre cuidar.
Com vocês, aprender também é se alimentar.



Adriana Moreira da Silva

Adriane Padilha Santana

Amanda Cassiana Alves

Ana Caroline da Silva

Ana Lúcia Simões da Conceição

Andrea Luciana Banak

Andreia Natalina Cardoso

Antônia Rosa de Oliveira Freitas

Ariane Bozza da Silva

Clemair Aparecida de Souza

Cleusa Machado

Daniceli Moura dos Santos

Denise de Fátima Pires

Denise Pinto Ramos

Eliane Lenir da Silva

Elizete de Oliveira

Eunice de Jesus Ferreira

Eva de Fátima Maito

Fernanda Oliveira Rocha

Giane Fanini Rosa Domingues

Gisele de Freitas Farias

Gleice Mara Martins

Iara Maria Matos de Andrade

Isabela Wietzikoski

Jakelyne Thays de Souza

Janete Fernandes Ferreira

Joezi Furquim

Lavínia Eloize Santos Colaço
Machowski

Luciane de Fátima Campos

Luciane Duarte Pinto

Luciene da Silva Zeck

Márcia Aparecida Ferreira

Maria Goreti Matias Paraíso

Maria Helena Taborda da Silva do
Nascimento

Marinalva Francisca dos Santos

Marisa Moreira

Marlene Aparecida Teixeira Coradaci

Marli Odete de Souza

Naiara Rezende Vieira Santana

Neuza Maria Alves

Pedrolina de Oliveira Cardoso

Rejane Ivani Mallman

Rita Suzana da Silva Ramos

Rosiclea Medeiros

Rosineia Aparecida Batista

Rosana Claudete da Silva

Rute Martins Micoski

Salette Lisenko

Sara Salles Lopes

Sidiane Fernandes de Oliveira

Silvana Aparecida Cordeiro

Sônia Cristina da Silva

Suely Terezinha Kylba de Oliveira

Terezinha Silva de Moraes


Valéria de Souza Lima

Verônica Arantes de Moura

Zeni Aparecida Maximowski
Calaudino

Zeni Prestes Gondro

Autoras



TEMPERO DE ESCOLA é mais do que um simples compilado de receitas: é uma homenagem afetuosa e simbólica às merendeiras das escolas públicas brasileiras. O texto apresenta essas profissionais não apenas como cozinheiras, mas como figuras centrais no cuidado cotidiano com os estudantes. São mulheres que, com sensibilidade e dedicação, reconhecem necessidades emocionais e sociais por trás de cada prato repetido, oferecendo não apenas o alimento, mas também acolhimento, atenção e presença afetiva. O livro reconhece nelas uma sabedoria prática e empática, muitas vezes invisibilizada, mas essencial ao ambiente escolar.



apggov.com.br