



**Prefeitura Municipal de Arapoti**  
**Secretaria Municipal de Educação,**  
**Coordenadoria de Alimentação Escolar**

# Sabores e Saberes Das Escolas

**ROSEMEIRE RODRIGUES**  
NUTRICIONISTA CRN-8 179/22-S





ESTADO DO PARANÁ  
PREFEITURA MUNICIPAL DE ARAPOTI  
SECRETARIA MUNICIPAL EDUCAÇÃO  
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

---

## APRESENTAÇÃO

Nos últimos anos acompanhamos a rápida evolução da alimentação escolar que ganhou nova variedade de ingredientes, principalmente aqueles provenientes da agricultura familiar, e melhorou a qualidade dos gêneros alimentícios disponibilizados para todas as escolas.

Neste livro de receitas estão as sugestões das preparações contidas no cardápio escolar. Criar essas páginas são detalhes que demonstram a importância e os cuidados que a Secretaria de Educação de Arapoti tem, preza e observa com a qualidade e especificidades na alimentação escolar.

Outro aspecto a ser ressaltado é a criatividade, versatilidade e motivação de nossos profissionais, como ingredientes utilizados em cada receita.

*“A diversificação, os ajustes, o fazer diferente, o fazer melhor é uma constante que tem levado ao aperfeiçoamento”*

Gostaríamos que o mesmo entusiasmo presente nestas páginas, seja replicado para as cozinhas de todas as escolas e incentive nossos profissionais, criando um círculo virtuoso de interesse, dedicação e paixão por esta função tão importante.

Sempre reforçamos em nossas capacitações que a alimentação escolar é uma missão e que lidar com o alimento é algo sagrado, e assim sendo é preciso colocar energia positiva no trabalho desenvolvido. Desejamos a todos uma ótima leitura e que este livro alimente idéias, emoções, criatividade e tudo o que possa ser traduzido em qualidade e respeito ao aluno e à alimentação escolar saudável.

# Agradecimento

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

*Aos que dedicam todo o carinho e atenção para planejar e preparar os alimentos servidos diariamente em cada escola*

*Arapotiense”*

*As Nossas Merendeiras e Nutricionistas*

ARAPOTI

2023

# SUMÁRIO

## DESJEJUM/ LANCHE

FRAPÊ DE UVA.....	8
LEITE ENRIQUECIDO COM BANANA E AVEIA .....	8
MINGAU DE FUBÁ.....	9
MINGAU DE AVEIA.....	9
SHAKE DE MARACUJÁ.....	10
ARROZ DOCE.....	10
FRAPÊ DE MANGA .....	11
LEITE CAMELIZADO .....	11
CREME DE BANANA.....	12
FRAPÊ GELADO .....	12
SMOOTHIE CREMOSO .....	13
LEITE ENRIQUECIDO COM BANANA OU MAÇÃ.....	13
VITAMINA DE FRUTAS COM AVEIA .....	14
SHAKE NUTRITIVO .....	14
SUCO DE LARANJA COM CENOURA.....	15
SORVETE DE MANGA.....	15
DANONINHO FAKE DE MANGA .....	16
COOKIE DE BANANA.....	16
SUCO DE POLPA DE FRUTA.....	17
CREME DE ABACATE COM AVEIA .....	17
CREME DE BANANAS OU FRUTAS.....	18
PANQUECA SURPRESA.....	18
BOLO COM CASCA DE BANANA.....	19
SALADA DE FRUTAS .....	19
FRAPÊ DE MARACUJÁ .....	20
SUCO DE BETERRABA COM LARANJA .....	20

## ALMOÇO/JANTAR

OVOS MEXIDOS COM CENOURA E SALSINHA.....	23
ESCALOPINHO AO MOLHO MADEIRA.....	23
FRANGO EM CUBOS AO MOLHO DE LARANJA .....	24
PURÊ DE AIPIM.....	25
MACARRÃO ORIENTAL .....	25
ESTROGONOFE NUTRITIVO .....	26
LEGUMES SAUTÉE .....	27
TORTA DE PEIXE COM PURÊ DE BATATA.....	28
GOURJÃO DE FRANGO EMPANADO E ASSADO COM AVEIA.....	29
ABOBRINHA REFOGADA.....	29
OMELETE DE QUEIJO E TOMATE.....	30
BATATA E CENOURA SAUTÉE .....	30
COXA DE FRANGO ASSADA.....	31
FAROFA DE COUVE .....	31
ESPAGUETE AO SUGO .....	32
FEIJOADINHA LEVE.....	33
MOLHO A CAMPANHA .....	34
FRANGO XADREX.....	35
ESTROGONOFE NUTRITIVO DE FRANGO.....	36
AIPIM SAUTÉE.....	37
TORTA DE PEIXE COM PURÊ DE BATATAS.....	37
ARROZ COLORIDO .....	38
MUFFIN DE OVOS .....	39
ARROZ CARRETEIRO .....	39
OMELETE BRASIL.....	40
MACARRÃO COM CARNE AO SUGO .....	41
COZIDO A MODA ESCOLAR.....	41
SALADA DE LEGUMES (INHAME E ABÓBORA) .....	42
ESCONDIDINHO DE FRANGO .....	42
BERINGELA REFOGADA COM TOMATE E VAGEM .....	44
GALINHADA ESPECIAL .....	44
SALPICÃO DE FRANGO .....	44

RATATOUILLE .....	45
INHAME SALTEADO.....	45
CARNE MOÍDA COM JARDINEIRA DD LEGUMES.....	46
OVOS MEXIDOS COM ABOBRINHA .....	46
RAGU DE CARNE COM BATATA DOCE.....	47
BOBÓ DE FRANGO .....	48
CARNE A PRIMAVERA.....	49
ENSOPADINHO MISTO COM AIPIM.....	49
RISOTO DE PEIXE .....	50
SOPA DE LEGUMES COM CARNE (ABÓBORA,CHUCHU,MASSINHA).....	51
CANJA (FRANGO, ARROZ, CENOURA, BATATA, BATATA DOCE) .....	52
MUFFIN DE OVOS .....	53
ISCAS DE CARNE AO MOLHO .....	53





Ofereça os alimentos separados para que a criança teste e conheça cada sabor e textura. No aspecto nutricional (oferta calórica e de nutrientes), não existe diferença em oferecer os alimentos separados ou misturados, entretanto, a oferta dos alimentos misturados torna a criança mais seletiva no futuro. Além disso, a apresentação da refeição com os grupos alimentares separados é muito mais atrativa.









ESTADO DO PARANÁ  
PREFEITURA MUNICIPAL DE ARAPOTI  
SECRETARIA MUNICIPAL EDUCAÇÃO  
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

---

# **DESJEJUM/LANCHE**

## **Frapê de uva**

### **Ingredientes:**

Suco de uva  
Leite em pó  
Água filtrada (gelada)  
Açúcar

### **Modo de Preparo:**

Bater no liquidificador o suco de uva, o leite, a água e o açúcar.  
Servir.

## **Leite enriquecido com banana e aveia**

### **Ingredientes:**

Banana  
Leite em pó  
Aveia em flocos  
Água filtrada (gelada)  
Açúcar

### **Modo de preparo:**

Higienizar e descascar as bananas.  
Cortar em rodelas e levar ao liquidificador com os demais ingredientes e bater até formar uma mistura homogênea.  
Servir.

## Mingau de fubá

### **Ingredientes:**

Fubá

Leite em pó

Água

Açúcar

### **Modo de preparo:**

Ferver a água e misturar o leite em pó com um pouco de açúcar.

Adicionar o fubá aos poucos, e mexer sempre, até obter a consistência desejada.

Porcionar.

Servir.

## Mingau de aveia

### **Ingredientes:**

Aveia em flocos

Leite em pó

Açúcar

Água

### **Modo de Preparo:**

Em uma panela adicionar o leite, açúcar, água e aveia.

Mexer até obter uma consistência cremosa e homogênea.

Porcionar.

Servir.

## **Shake de maracujá**

### **Ingredientes:**

Bananas maduras (congelar)

Suco de maracujá

Leite em pó

Água filtrada

### **Modo de preparo:**

Higienizar, descascar e congelar as bananas maduras no dia anterior.  
Bater no liquidificador as bananas, o suco de maracujá, o leite e a água.  
Servir.

## **Arroz doce**

### **Ingredientes:**

Arroz

Leite

Açúcar

Água

Canela em pó

### **Modo de preparo:**

Cozinhar o arroz em fogo baixo até ficar macio. Ferver o leite.  
Acrescentar ao arroz cozido e mexer para não grudar no fundo da panela.  
Incorporar o açúcar e mexer até engrossar.  
Adicionar a canela em pó.

## **Frapê de manga**

### **Ingredientes:**

Suco de manga  
Leite em pó  
Açúcar  
Água filtrada (gelada)

### **Modo de Preparo:**

Bater no liquidificador o suco de manga, o leite, a água e o açúcar.  
Transferir para um recipiente.  
Servir.

## **Leite caramelizado**

### **Ingredientes**

Leite em pó  
Açúcar

### **Modo de Preparo:**

Em uma panela, adicione o açúcar e misture bem para que o açúcar não queime. Quando o açúcar estiver da cor caramelo, acrescente o leite aos poucos e deixe no fogo. Assim que ferver, abaixe o fogo e deixe o caramelo derreter, mexendo algumas vezes. Quando o caramelo derreter e o leite também dourar, você já pode servir.

## **Creme de banana**

### **Ingredientes:**

Banana congelada

Leite em pó

Açúcar

Água filtrada

### **Modo de preparo:**

Higienizar, descascar e cortar a fruta congelada.

Adicionar no liquidificador juntamente com o leite diluído e o açúcar.

Consistência de creme

## **Frapê gelado (uva ou maracujá ou manga)**

### **Ingredientes:**

Suco de uva ou maracujá ou manga

Leite em pó

Água filtrada

### **Modo de preparo:**

Bater no liquidificador o suco, o leite em pó e a água.

Servir gelado.

**OBS: Os sucos podem variar no cardápio mas o processo é o mesmo.**

## **Smoothie cremoso (manga ou uva ou maracujá)**

### **Ingredientes:**

Suco de manga ou suco de uva ou suco de maracujá

Banana congelada

Leite em pó

Água filtrada

### **Modo de Preparo:**

Bater no liquidificador leite, água, banana congelada, a manga ou suco de uva.

**OBS: Os sucos podem variar no cardápio mas o processo é o mesmo.**

## **Leite enriquecido com banana ou maçã**

### **Ingredientes:**

Banana ou maçã

Leite em pó

Água filtrada

### **Modo de preparo:**

Higienizar, descascar e cortar a fruta

Adicionar no liquidificador juntamente com o leite diluído.

Consistência de vitamina.

**OBS: As frutas podem variar no cardápio mas o processo é o mesmo.**

## **Vitamina de frutas com aveia**

### **Ingredientes:**

Banana ou maçã ou outra fruta disponível

Leite em pó

Aveia

Água filtrada

### **Modo de preparo:**

Higienizar, descascar e cortar a fruta.

Adicionar no liquidificador juntamente com o leite diluído e a aveia.

Consistência de vitamina.

## **Shake nutritivo**

### **Ingredientes:**

Iogurte

Leite em pó

Banana

### **Modo de preparo:**

Bater o iogurte com leite em pó no liquidificador e a banana

Se for necessário acrescentar um pouco de água.

Servir gelado



## **Suco de laranja com cenoura**

### **Ingredientes:**

Laranja lima  
Cenoura  
Água filtrada

### **Modo de preparo:**

Higienizar a laranja, tirar a casca e cortar em cubos.  
Bater no liquidificador os cubos da laranja, com água e a cenoura cortada em cubos. Servir gelado.

## **Sorvete de manga**

### **Ingredientes:**

Manga  
Leite em pó  
Água filtrada

### **Modo de Preparo:**

Higienizar e cortar as bananas maduras em rodela e congelar de véspera em um recipiente.  
No dia bater no liquidificador a banana congelada, o leite em pó e ir colocando água aos poucos para não perder a consistência de sorvete  
Servir.

## **Danoninho fake de manga**

### **Ingredientes:**

Inhame  
Leite em pó  
Manga

### **Modo de preparo:**

Descascar e cozinhar o inhame, escorra e reserve.  
Higienizar e cortar a manga em pedaços pequenos.  
Bater a manga e o inhame cozido com leite em pó e água até obter uma consistência cremosa.  
Servir gelado.

## **Cookie de banana**

### **Ingredientes:**

Banana  
Aveia  
Ovo  
Óleo

### **Modo de preparo:**

Descascar e amassar as bananas.  
Misturar as bananas amassadas com aveia e ovo.  
Untar um tabuleiro com óleo.  
Moldar os cookies e dispor no tabuleiro.  
Assar.

## **Suco de polpa de fruta**

### **Ingredientes:**

Polpa da fruta escolhida

Água

### **Modo de preparo:**

Bater no liquidificador a polpa com água

Servir gelado

## **Creme de abacate com aveia**

### **Ingredientes:**

Abacate

Banana

Leite em pó

Água

### **Modo de Preparo:**

No liquidificador adicionar abacate, a banana, o leite e a água.

Bater todos os ingredientes.

Servir.

## **Creme de banana ou frutas**

### **Ingredientes:**

Banana ou frutas disponíveis em estoque

Leite

Água

### **Modo de preparo:**

Higienizar, descascar a banana e cortar em pedaços pequenos.

Bater no liquidificador com um pouco de leite diluído até obter uma consistência cremosa.

## **Panqueca surpresa**

### **Ingredientes**

Batata doce

Ovo

Aveia

### **Modo de preparo**

Cozinhe as batatas e amasse-as.

Acrescente o ovo e a aveia, misture até formar uma massa homogênea.

Leve a frigideira, vire os dois lados e sirva

## **Bolo com casca de banana**

### **Ingredientes**

Banana

Ovo

Leite

Óleo

Aveia

Fermento

### **Modo de preparo**

Lavar as bananas e descascar.

Amasse as bananas e não despreze a casca.

Bater as cascas da banana com o óleo no liquidificador. Despeje em um recipiente e acrescente os ovos, as bananas amassadas, a aveia, o leite e por último o fermento.

Assar em tabuleiro untado.

## **Salada de frutas**

### **Ingredientes:**

Melancia

Maçã

Banana

Tangerina

### **Modo de preparo:**

Higienizar e cortar a melancia e a maçã em cubos pequenos.

Higienizar, descascar e cortar a banana em rodela.

Higienizar e descascar a tangerina, separar os gominhos.

Misturar as frutas.

Porcionar e servir

## **Frapê de maracujá**

### **Ingredientes:**

Suco de maracujá  
Leite em pó  
Água filtrada (gelada)  
Açúcar

### **Modo de Preparo:**

Bater no liquidificador o suco de maracujá, o leite, a água e o açúcar.  
Transferir para um recipiente.  
Servir gelado.

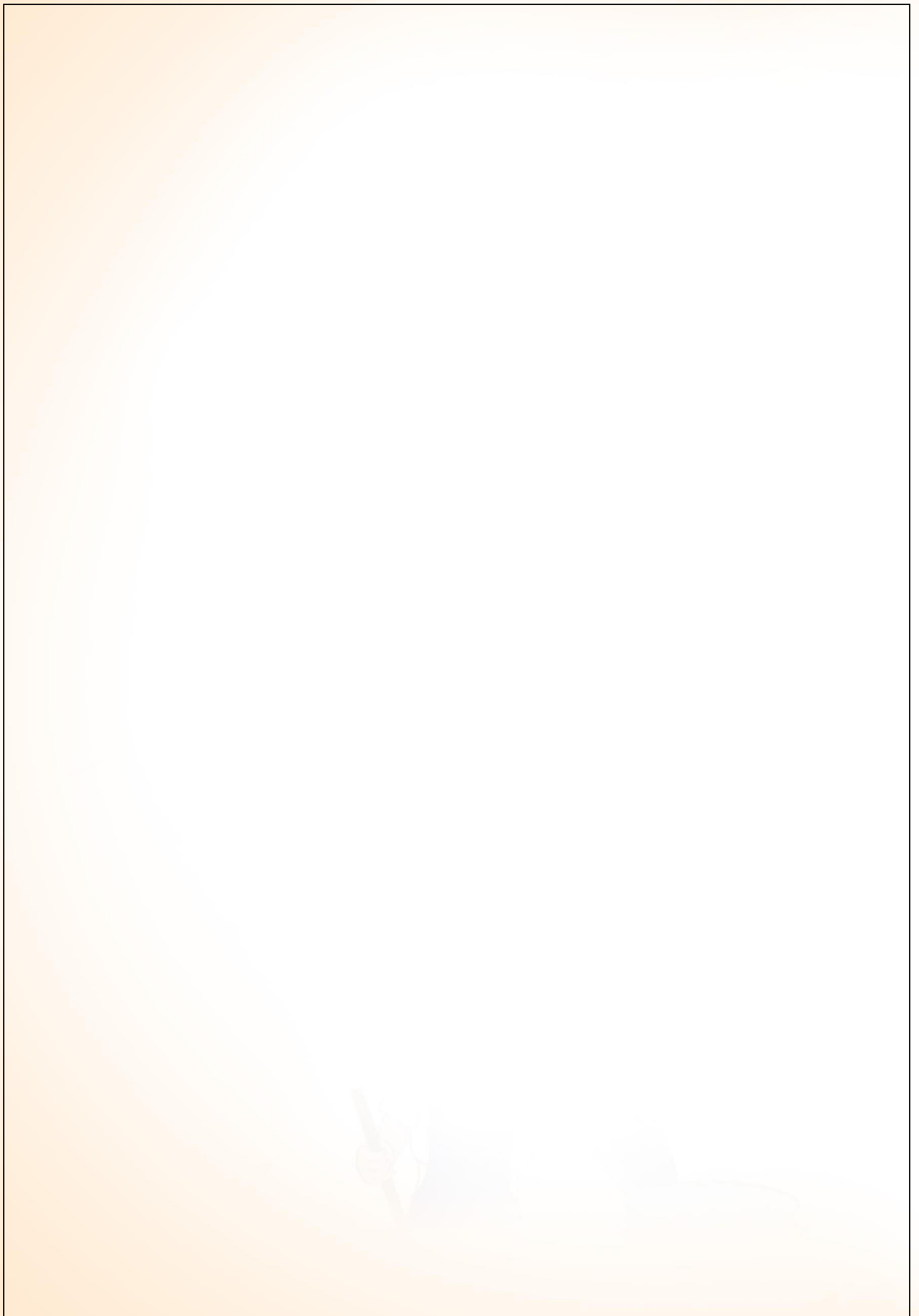
## **Suco de beterraba com laranja**

### **Ingredientes:**

Beterraba  
Laranja  
Água filtrada (gelada)

### **Modo de preparo:**

Higienizar, descascar e cortar a beterraba.  
Higienizar, descascar e cortar a laranja.  
Em um liquidificador acrescentar a água, a beterraba e a laranja.  
Liquidificar e coar.  
Servir.





ESTADO DO PARANÁ  
PREFEITURA MUNICIPAL DE ARAPOTI  
SECRETARIA MUNICIPAL EDUCAÇÃO  
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

---

# ALMOÇO/JANTAR



## **Ovos mexidos com cenoura e salsinha**

### **Ingredientes:**

Ovo  
Cenoura  
Sal  
Salsinha  
Óleo

### **Modo de preparo:**

Higienizar a cenoura, descascar, cortar em cubos e reservar.

Higienizar a salsinha, picar e reservar.

Cozinhar a cenoura em uma panela com água e uma pitada de sal. Escorrer a água e reservar.

Em uma frigideira adicionar o óleo e os ovos e mexer. Acrescentar a cenoura, a salsinha e o sal, mexer e deixar cozinhar.

## **Escalopinho ao molho madeira**

### **Ingredientes:**

Carne bovina  
Tomate  
Extrato de tomate  
Alho  
Cebola  
Óleo  
Sal

### **Modo de preparo:**

Limpar e cortar a carne em pequenos bifeinhos.

Descascar o alho e a cebola, higienizar e triturar.

Refogar no óleo, o alho e a cebola. Acrescentar a carne e refogar.

Acrescentar os tomates e um pouco de extrato de tomate e misturar. Pingar água aos poucos, até que fiquem macios e com um molho ferrugem.

## **Frango em cubos ao molho de laranja**

### **Ingredientes:**

Peito de frango

Laranja

Alho

Cebola

Tomate

Óleo

Sal

### **Modo de preparo:**

Descascar e higienizar a cebola, e o alho e picar.

Higienizar o frango com vinagre e água, cortar em cubos, temperar com sal e alho e reservar.

Descascar e higienizar a cebola e o alho e triturar.

Higienizar e cortar o tomate.

Higienizar as laranjas e extrair o suco. Reservar.

Aquecer uma panela em fogo médio e refogar o alho e a cebola em óleo.

Acrescentar os cubos de peito de frango e mexer bem até que todos os cubos fiquem bem dourados.

Adicionar os tomates e refogar até que comecem a desmanchar.

Acrescentar o suco da laranja.

Cozinhar em fogo médio, cerca de 10 minutos, até o caldo engrossar levemente.

## Purê de aipim

### Ingredientes:

Aipim  
Leite em pó  
Margarina  
Água  
Sal

### Modo de preparo:

Descascar o aipim, higienizar e cortar em pedacinhos.  
Levar ao fogo para cozinhar em água e sal, até ficar bem macio. Escorrer a água e triturar o inhame. Acrescentar o leite diluído e amargarina e misturar até formar o purê. Corrigir o sal.  
Servir.

## Macarrão Oriental

### Ingredientes:

Macarrão espaguete  
Brócolis  
Carne  
Cenoura  
Alho  
Cebola  
Óleo

### Modo de preparo:

Cozinhar o macarrão em uma panela com água, um fio de óleo e sal.  
Escorrer a água, lavar o macarrão e reservar.  
Descascar o alho e a cebola, higienizar e triturar.  
Limpar e cortar a carne em cubos pequenos. Em uma panela, refogar o alho com óleo, acrescentar a carne e deixar cozinhar.  
Higienizar o brócolis e a cenoura, cortar e reservar.  
Em uma panela grande, refogar a cebola no óleo, acrescentar os legumes picados e refogar por alguns minutos até que estejam cozidos al dente.  
Acrescentar a carne e o macarrão cozidos ao refogado e misturar.

## **Estrogonofe nutritivo**

### **Ingredientes:**

Peito de frango  
Inhame  
Leite em pó  
Extrato de tomate  
Alho  
Cebola

### **Modo de preparo:**

Limpar, cortar em cubinhos e temperar o frango com alho e sal. Reservar. Descascar, higienizar e cortar o inhame. Cozinhar em uma panela com água e sal. Escorrer a água, triturar o inhame e acrescentar o leite diluído até formar um creme homogêneo.

Descascar o alho, higienizar e triturar.

Em uma panela refogar a cebola e o alho em óleo e acrescentar o frango.

Refogar e deixar cozinhar. Acrescentar o extrato de tomate e o creme de inhame. Mexer até ficar homogêneo e deixar cozinhar por alguns minutos.

## **Legumes sautéé (abóbora, batata doce)**

### **Ingredientes:**

Abóbora  
Batata doce  
Cebola  
Sal  
Cheiro verde  
Óleo

### **Modo de Preparo:**

Higienizar, descascar e cortar em cubos pequenos os legumes.  
Descascar, higienizar e cortar a cebola.  
Cozinhar os legumes em uma panela com água e sal. Escorrer a água.  
Em uma panela aquecer o óleo e refogar a cebola. Acrescentar os legumes e deixar dourar.  
Em seguida, salpicar o cheiro verde.  
Servir

## **Torta de peixe com purê de batata**

### **Ingredientes:**

Peixe  
Cebola  
Tomate  
Pimentão  
Batata inglesa  
Leite em pó  
Margarina  
Sal  
Limão  
Alho  
Óleo

### **Modo de preparo:**

Limpar, cortar e temperar o peixe com sal e limão.

Descascar o alho e a cebola, higienizar e triturar.

Higienizar o tomate e o pimentão e cortar em cubinhos.

Em panela refogar o alho e a cebola. Acrescentar o tomate e o pimentão.

Acrescentar o peixe em pedaços e deixe cozinhar com um pouco de água, até desfiar.

Higienizar e descascar as batatas e cozinhar na pressão com água e sal.

Quando estiverem bem cozidas, triturar e acrescentar o leite diluído e a margarina para fazer o purê.

Numa travessa untada com uma leve camada de margarina, acrescentar uma parte do purê e uma camada de peixe, por cima espalhar o restante do purê e levar ao forno

## **Gourjão de frango empanado e assado com aveia**

### **Ingredientes:**

Peito de frango  
Alho  
Sal  
Ovo  
Aveia em flocos  
Óleo

### **Modo de preparo:**

Limpar o peito de frango. Lavar com água e vinagre.  
Descascar o alho, higienizar e triturar.  
Cortar o frango em tiras. Temperar o frango com alho, cheiro verde e sal.  
Empanar as tiras de frango no ovo batido e em seguida na aveia.  
Disponer as tiras de frango empanadas em um tabuleiro untado com óleo e levar ao forno até que fiquem douradas.

## **Abobrinha refogada**

### **Ingredientes:**

Abobrinha  
Alho  
Cebola  
Sal  
Óleo

### **Modo de preparo:**

Higienizar a abobrinha. Cortar em cubos pequenos.  
Descascar o alho e a cebola, higienizar e triturar.  
Refogar a cebola e o alho em óleo. Acrescentar a abobrinha e misturar.  
Acrescentar o sal e misturar.  
Acrescentar água, tampar a panela e deixar cozinhar em fogo brando.

## Omelete de queijo e tomate

### **Ingredientes:**

Ovo  
Queijo  
Tomate  
Óleo  
Sal

### **Modo de preparo:**

Higienizar o tomate e cortar em cubinhos.  
Ralar o queijo.  
Em uma bacia, misturar os ovos, o queijo, o tomate e o sal.  
Em uma frigideira, adicionar o óleo e deixar esquentar.  
Adicionar a mistura com os ovos e deixar dourar dos dois lados.  
Servir.

## Batata e cenoura sauté

### **Ingredientes:**

Batata inglesa  
Cenoura  
Cebola  
Cheiro verde  
Sal  
Óleo

### **Modo de preparo:**

Descascar, higienizar e cortar em pedaços médios a batata inglesa e a cenoura.  
Cozinhar em água com sal.  
Descascar e higienizar a cebola e picar.  
Refogar a cebola no óleo e adicionar a batata e a cenoura já cozidas.  
Salpicar o cheiro verde picado.



## **Coxa de frango assada**

### **Ingredientes:**

Coxa de frango  
Alho  
Cebola  
Limão  
Cheiro verde  
Sal

### **Modo de preparo:**

Retirar toda a pele das coxas de frango.  
Descascar o alho, higienizar e triturar.  
Higienizar as coxas com vinagre e água. Temperar com alho e cheiro verde. Reservar.  
Distribuir as coxas num tabuleiro untado com óleo.  
Levar ao forno até ficarem douradas.

## **Farofa de couve**

### **Ingredientes:**

Couve  
Farinha de mandioca  
Alho  
Cebola  
Óleo  
Sal

### **Modo de preparo:**

Higienizar a couve e cortar em tirinhas.  
Descascar o alho e a cebola, higienizar e triturar.  
Leve ao fogo médio o óleo, cebola, alho e refogar até dourar.  
Adicionar a farinha de mandioca, o sal e deixar dourar.  
Adicionar a couve e deixar cozinhar até reduzir.

## **Espaguete ao sugo**

### **Ingredientes:**

Macarrão espaguete

Alho

Cebola

Extrato de tomate

Cheiro verde

Sal

Óleo

### **Modo de preparo:**

Em uma panela colocar água para ferver. Acrescentar um fio de óleo e sal.

Acrescentar o macarrão espaguete e deixar cozinhar.

Escorrer o macarrão e lavar.

Descascar o alho e a cebola, higienizar e triturar.

Em uma panela, dourar a cebola e o alho picados em óleo. Acrescentar o extrato de tomate, o cheiro verde, já higienizado e picado. Mexer.

Acrescentar o macarrão, misturar e acrescentar sal, se for necessário.

## Feijoadinha leve

### **Ingredientes:**

Feijão preto  
Carne bovina  
Alho  
Cebola  
Tomate  
Pimentão  
Cheiro  
verdeSal  
Óleo

### **Modo de preparo:**

Catar e higienizar o feijão. Reservar.

Limpar e cortar a carne em cubos e temperar com sal. Reservar.

Descascar o alho e a cebola, higienizar e triturar.

Em uma panela de pressão, dourar alho e cebola em óleo. Acrescentar a carne e refogar.

Após, acrescentar o feijão, cobrir com água, e acrescentar os demais temperos, exceto o cheiro verde, e deixar cozinhar. Após o cozimento, adicionar o cheiro verde e o sal.

## **Molho a campanha**

### **Ingredientes:**

Tomates sem caroço  
Pimentão verde  
Cebolas  
Vinagre branco  
Azeite  
Colher de café de sal  
Água  
Salsinha picada

### **Modo de preparo:**

Corte em cubinhos pequenos os tomates, o pimentão e cebola.  
Depois, numa panela coloque o vinagre, o azeite, a água e o sal.  
Quando ferver, desligue e espere esfriar 2 minutos.  
Ainda quente despeje sobre os ingredientes picados e misture.  
Acrescente a salsinha e coloque na geladeira.  
Servir sobre as carnes.

# Frango Xadrez

## Ingredientes:

Peito de frango  
Cebola  
Dentes de alho  
Tomate  
Pimentão verde  
Pimentão vermelho  
Colheres de óleo  
Copos de água  
Shoyu (não usar muito, contém muito sódio)  
Colheres de amido de milho  
Açúcar (pouco, apenas para equilibrar a acidez)

## Modo de preparo:

Corte em cubos a cebola o alho os pimentões e o tomate.  
Unte o fundo da panela com óleo e coloque os legumes já cortados (pode colocar todos juntos)  
Refogue até que estejam macios  
Retire da panela e reserve  
Na mesma panela coloque uma colher de óleo e refogue o frango até que fique dourado e sequinho  
Enquanto refoga o frango acrescente sal suficiente  
Quando estiver dourado coloque os ingredientes que você tinha refogado antes, mexa e desligue o fogo  
Em outra panela coloque um copo de água com o de amido de milho, o shoyu e uma colher de açúcar, mexa até engrossar.  
Desligue o fogo e junte ao frango e aos legumes, está pronto o frango xadrez.

## **Estrogonofe nutritivo de frango**

### **Ingredientes:**

Peito de frango  
Inhame  
Leite em pó  
Alho  
Cebola  
Extrato de tomate  
Sal  
Óleo

### **Modo de Preparo:**

Descascar, cortar e cozinhar o inhame.  
Após o cozimento bater no liquidificador com água, leite em pó e sal, formando um creme.  
Cortar em cubos pequenos e temperar o frango  
Refogar e adicionar extrato de tomate.  
Cozinhar. Após o cozimento, adicionar o creme de inhame.  
Servir.

## **Aipim sauté**

### **Ingredientes**

Aipim  
Sal  
Azeite

### **Modo de preparo:**

Higienize e corte o aipim em pedaços pequenos.  
Cozinhe com água e sal e após de cozido refogue no azeite.

## **Torta de peixe com purê de batata**

### **Ingredientes:**

Peixe  
Batata inglesa  
Leite em pó  
Cebola  
Tomate  
Pimentão  
Margarina  
Sal  
Limão  
Alho  
Óleo

### **Modo de preparo:**

Limpar, cortar e temperar o peixe com sal e limão.

Descascar o alho e a cebola, higienizar e triturar.

Higienizar o tomate e o pimentão e cortar em cubinhos.

Em panela refogar o alho e a cebola em óleo. Acrescentar o tomate e o pimentão.

Acrescentar o peixe em pedaços e deixar cozinhar com um pouco de água, até desfiar.

Higienizar e descascar as batatas e cozinhar na pressão com água e sal.

Quando estiverem bem cozidas, triturar e acrescentar o leite diluído e a margarina para fazer o purê.

Numa travessa untada com uma leve camada de margarina, acrescentar uma parte do purê e uma camada de peixe, por cima espalhar o restante do purê e levar ao forno.

## Arroz colorido

### **Ingredientes:**

Arroz  
Cenoura  
Cheiro-verde  
Alho  
Sal  
Óleo

### **Modo de preparo:**

Limpe e corte a cenoura e o cheiro-verde.

Em uma panela refogue o alho no azeite até que fique dourado. Junte a cenoura e o cheiro-verde, acrescente o arroz, cubra com água, acrescente o sal e deixe cozinhar em fogo baixo até a água secar.

Sirva.

## Muffin de ovos

### **Ingredientes:**

Ovos  
Cebola  
Tomate  
Cheiro verde  
Óleo  
Sal

### **Modo de preparo:**

Bater os ovos.

Acrescentar o tomate, a cebola, o sal e o cheiro verde.

Colocar no tabuleiro untado com óleo.

Assar.



## Arroz Carreteiro

### **Ingredientes:**

Carne  
Arroz  
Alho  
Cebola  
Cenoura  
Tomate  
Pimentão  
Cheiro verde  
Extrato de tomate  
Sal  
Óleo

### **Modo de preparo:**

Limpar e temperar a carne.  
Cozinhar a carne na panela de pressão com os temperos.  
Descascar e higienizar o alho, a cebola e o tomate  
Em uma panela refogar o alho com óleo, adicionar o arroz e refogar.  
Acrescentar o sal e cobrir com água.  
Cozinhar até secar a água. Reservar.  
Em uma panela refogar o alho e a cebola em óleo. Acrescentar a carne cozida e desfiada, a cenoura, o pimentão, o tomate e o extrato de tomate deixando a carne suculenta.  
Acrescentar o arroz cozido e misturar.

## Omelete Brasil

### **Ingredientes:**

Ovo  
Couve  
Sal  
Cebola  
Óleo

### **Modo de preparo:**

Bata os ovos;  
Após ter batido bem, coloque na frigideira já untada com óleo, acrescente o sal, a cebola e a couve.  
Espere ficar firme, e vire a omelete.  
Sirva.

## Macarrão com carne ao sugo

### **Ingredientes:**

Macarrão  
Carne bovina  
Extrato de tomate  
Cheiro verde  
Alho  
Cebola  
Sal  
Óleo

### **Modo de preparo:**

Cozinhar o macarrão em uma panela com água, um fio de óleo e sal. Escorrer e lavar o macarrão. Reservar.  
Descascar o alho e a cebola, higienizar e triturar. Limpar e cortar a carne em cubos pequenos. Em uma panela de pressão, refogar com óleo o alho e a cebola e acrescentar a carne e um pouco de água e sal e deixar cozinhar até desfiar. Acrescentar o extrato de tomate e o cheiro verde, misturar e deixar cozinhar por mais um tempo. Acrescentar o macarrão cozido e misturar. Se necessário, corrigir o sal.

## **Cozido à moda escolar**

### **Ingredientes:**

Carne  
Frango  
Alho/Cebola  
Inhame/Aipim/  
Abóbora/Batata doce  
Tomate/Pimentão  
Cheiro verde  
Extrato de tomate  
Sal  
Óleo

### **Modo de preparo:**

Limpar e temperar a carne e o frango, cortar em cubos.  
Cozinhar as proteínas na panela de pressão com os temperos (alho, cebola, tomate, pimentão, cheiro verde, sal) por 15 minutos.  
Descascar e higienizar o chuchu, o aipim, a abóbora e a batata doce, acrescentar o sal, juntar a carne e o frango e levar a pressão por mais 10 minutos.  
Em uma panela refogar o alho e a cebola em óleo. Acrescentar as proteínas, a cenoura, o pimentão, o tomate e o extrato de tomate, deixando suculentas.

## **Salada de legumes( inhame e abóbora)**

### **Ingredientes:**

Inhame  
Abóbora  
Azeite

### **Modo de preparo:**

Higienizar e cortar o inhame em cubinhos  
Higienizar e cortar a abóbora em cubinhos  
Deixar cozinhar por alguns minutos até que os legumes estejam al dente.  
Acrescente o azeite e verifique se é necessário corrigir o sal.

## **Escondidinho de frango**

### **Ingredientes - purê:**

Aipim  
Leite em pó  
Margarina  
Sal

### **Modo de preparo:**

Descascar o aipim, higienizar e cortar em pedaços.  
Cozinhar o aipim em água e sal.  
Escorrer e amassar.  
Na mesma panela do cozimento, adicionar o leite diluído e a margarina.  
Levar ao fogo brando mexendo rapidamente até desprender do fundo da panela.  
Acertar o sal.

### **Ingredientes – frango desfiado:**

Coxa de frango  
Alho  
Cebola  
Tomate  
Óleo  
Sal

### **Modo de preparo:**

Higienizar e cortar o alho, cebola, tomate e cheiro verde.  
Limpar, lavar com água e vinagre, cortar, temperar com alho e sal e cozinhar bem o frango.  
Desfiar o frango.  
Untar o tabuleiro com óleo e fazer uma camada com purê, outra com frango desfiado e finalizar com outra camada de purê.  
Decorar com rodela de tomate e cheiro verde.  
Levar ao forno.  
Servir.

## **Berinjela refogada com tomate e vagem**

### **Ingredientes:**

Berinjela  
Vagem  
Tomate  
Alho  
Cebola  
Sal  
Óleo

### **Modo de preparo:**

Higienizar e cortar os legumes em pedaços pequenos. Cozinhar a vagem e reservar.

Refogar o alho e a cebola com a berinjela (crua). Pingar um pouco de água para que a berinjela cozinhe. Por último acrescentar a vagem e o tomate. Acertar o sal.

## **Galinhada Especial**

### **Ingredientes**

Coxa de frango  
Arroz  
Batata doce  
Água  
Óleo  
Alho/Pimentão/Cebola  
Tomate/Pimentão  
Sal

### **Modo de preparo:**

Em uma panela grande, aqueça o óleo, coloque o frango, já temperado, e deixe dourar bem, mexendo de vez em quando para não queimar. Em seguida, coloque o pimentão, a cebola, o tomate, o pimentão e o alho e deixe até murchar. Depois, misture o arroz e deixe refogar um pouco. Por fim, acrescente a água e caso necessário ajuste o sal. Deixe cozinhar em fogo alto.

## Salpicão de frango

### **Ingredientes:**

Peito de frango  
Pimentão/Tomate  
Maçã/Cenoura  
Leite/Requeijão  
Sal/Óleo  
Alho/Cebola  
Cheiro verde

### **Modo de preparo:**

Cortar, temperar, cozinhar e desfiar o peito de frango  
Higienize, descasque e pique o cheiro verde, o tomate, o pimentão e a maçã.  
Higienize e rale a cenoura, reserve-a;  
Faça um creme com o leite diluído e o requeijão;  
Em uma travessa, misturar o frango desfiado, a cenoura ralada o cheiro verde, o tomate, o pimentão e a maçã;  
Se for necessário, adicionar um pouco de sal no momento da mistura;  
Servir.

## Ratatouille

### **Ingredientes:**

Abobrinha  
Berinjela  
Extrato de tomate  
Tomate  
Pimentão  
Alho  
Cebola  
Sal  
Óleo

### **Modo de preparo:**

Higienizar e cortar em rodela ou em cubos a abobrinha, a berinjela, o tomate, o pimentão e a cebola. Reservar  
Refogar com alho e cebola o extrato de tomate e acrescentar água para fazer um molho.  
Arrumar os legumes (crus) em camadas na panela, acrescentando o molho de tomate e o sal. Cozinhar até que fiquem macios.

## **Inhame salteado**

### **Ingredientes**

Inhame  
Azeite  
Sal  
Cheiro verde

### **Modo de preparo**

Higienize e corte o inhame em pedaços pequenos.  
Cozinhe e após o cozimento refogue no azeite.  
Acerte o sal e salpique cheiro verde.

## **Carne moída com jardineira de legumes**

### **Ingredientes**

Carne moída  
Batata lavada  
Cenoura  
Vagem a gosto  
Chuchu  
Mais legumes de acordo com o seu gosto (de preferência, 4 tipos de legumes)

### **Modo de Preparo**

Tempere a carne moída com alho, sal e cebola.  
Refogue na panela com um **fito** de óleo, espere levantar fervura e deixe ferver por 10 minutos.  
Já deixe todos os legumes picados e lavados separadamente.  
Adicione todos os legumes à carne que está fervendo na panela.  
Caso seja necessário, acrescente um pouco de água, mas cuidado pois alguns legumes já vão soltar água.  
Deixe ferver por mais 20 minutos, até os legumes estarem cozidos.

## Ovos mexidos com cenoura e salsinha

### Ingredientes:

Ovo  
Cenoura  
Sal  
Salsinha  
Óleo

### Modo de preparo:

Higienizar a cenoura, descascar, cortar em cubos e reservar.

Higienizar a salsinha, picar e reservar.

Cozinhar a cenoura em uma panela com água e uma pitada de sal. Escorrer a água e reservar.

Em uma frigideira adicionar o óleo e os ovos e mexer. Acrescentar a cenoura, a salsinha e o sal, mexer e deixar cozinhar.



## **Ragu de carne com batata doce**

### **Ingredientes:**

Carne bovina  
Batata doce Alho  
Cebola  
Cheiro verde  
Pimentão  
Tomate  
Extrato de tomate  
Sal  
Óleo

### **Modo de preparo:**

Cortar a carne;  
Temperar com alho, cebola e sal;  
Higienizar e cortar a batata doce, pimentão, tomate e cheiro verde.  
Adicione todos os ingredientes na panela de pressão.  
Após retirada a pressão, servir.

## **Bobó de frango**

### **Ingredientes:**

Frango Aipim Cebola Alho Coentro Leite

Extrato de tomate Sal

Óleo

### **Modo de Preparo:**

Cortar o frango em cubos pequenos, temperar com alho, cebola e sal e reservar.

Higienizar o pimentão , cortar e reservar.

Cozinhar o aipim e bater no liquidificador com leite em pó e água,

Refogar o alho e a cebola.

Acrescentar os cubos de frango ao refogado e se necessário, adicionar o extrato de tomate e um pouco de água e aguardar cozinhar.

Adicionar o creme de aipim e deixar apurar. Servir.

## **Carne a primavera**

### **Ingredientes:**

Carne bovina Abóbora Chuchu Cheiro-verde Alho  
Cebola Óleo Sal

### **Modo de preparo:**

Picar a carne em cubos e temperar.

Deixar a carne fritar até ficar bem douradinha, só depois acrescentar a cebola picada e o alho.

Quando os demais temperos estiverem bem dourados acrescentar os legumes.

Misture bem e adicione água até cobrir. Deixe cozinhar na pressão até que a carne e os legumes estejam cozidos.

Finalize com cheiro verde.

## **Ensopadinho misto com aipim**

### **Ingredientes:**

Carne bovina Peito de frango Aipim  
Extrato de tomate Cebola  
Alho Óleo Sal

### **Modo de preparo:**

Higienizar e cortar o aipim, a cebola e o alho. Cozinhe o inhame e reserve. Cortar em cubos e temperar a carne e o frango.

Refogar a carne e o frango com a cebola e o alho, adicionar sal e pingar água para dourar.

Quando estiver quase no ponto, adicione o inhame e o extrato de tomate e mexa em fogo baixo.

## **Risoto de peixe**

### **Ingredientes:**

Peixe Arroz Alho Cebola Tomate Pimentão  
Cheiro verde Extrato de tomate Sal  
Óleo

### **Modo de preparo:**

Limpar e temperar o peixe com limão e sal. Descascar e higienizar o alho e a cebola.

Higienizar e cortar o tomate, pimentão e cheiro verde.

Em uma panela refogar o alho com óleo, adicionar o arroz e refogar. Acrescentar o sal e cobrir com água. Cozinhar até secar a água. Reservar.

Em uma panela refogar o alho e a cebola em óleo. Acrescentar o peixe e refogar. Adicionar o tomate, pimentão, cheiro verde e o extrato de tomate e misturar. Cozinhar até que fique a ponto de desfiar o peixe. Desfiar o peixe com o auxílio de um garfo, mas de modo que não fique desfiado demais.

Acrescentar a cenoura e o arroz cozido e misturar.

## **Sopa de legumes com carne (abóbora, chuchu, massinha)**

### **Ingredientes:**

Carne bovina Abóbora Chuchu

Massa para sopa Alho

Cebola Tomate

Molho de tomate Cheiro verde

Sal Óleo

### **Modo de preparo:**

Limpar carne bovina, cortar em cubinhos e temperar com alho e sal. Reservar.

Descascar, higienizar e triturar o alho e a cebola. Reservar.

Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora e o chuchu.

Reservar. Higienizar e cortar o tomate e o cheiro verde. Reservar.

Em uma panela, refogar o alho e a cebola com óleo, acrescentar a carne bovina, refogar.

Acrescentar os legumes picados, o extrato de tomate, o cheiro verde, o sal e cobrir com água. Cozinhar por 15 minutos.

Verificar o sal e acrescentar a massinha, caso necessário, adicionar mais água e deixar cozinhar por mais 7 minutos.

## **Canja (frango, arroz, cenoura, batata doce)**

### **Ingredientes:**

Peito de frango Cenoura Batata doce Arroz

Alho Cebola

Extrato de tomate Cheiro verde

Sal Óleo

### **Modo de preparo:**

Limpar o frango, lavar com água e vinagre, cortar em cubinhos e temperar com alho e sal. Reservar.

Higienizar, descascar e cortar em cubinhos a cenoura e a batata.

Descascar, higienizar e triturar o alho e a cebola.

Higienizar e cortar o cheiro verde.

Em uma panela de pressão, refogar o alho e a cebola em óleo, acrescentar o frango e deixar dourar. Acrescentar pouco de extrato de tomate e misturar.

Adicionar o arroz, a cenoura, a batata e o sal, e cobrir com água.

Deixar cozinhar por 20 minutos após a panela atingir a pressão.

Acrescentar o cheiro verde e misturar. Servir.

## Muffin de ovos

### **Ingredientes:**

Ovos Cebola Tomate Cheiro verde Óleo  
Sal

### **Modo de preparo:**

Bater os ovos.

Acrescentar o tomate, a cebola, o sal e o cheiro verde. Colocar no tabuleiro untado com óleo.

Assar.

## Iscas de carne ao molho

### **Ingredientes:**

Carne bovina Alho  
Cebola  
Extrato de tomate Sal  
Óleo

### **Modo de preparo:**

Cortar a carne;

Temperar com alho, cebola e sal;

Adicione todos os ingredientes na panela de pressão. Após retirada a pressão, servir.



ESTADO DO PARANÁ  
PREFEITURA MUNICIPAL DE ARAPOTI  
SECRETARIA MUNICIPAL EDUCAÇÃO  
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

---

## Legislação da Alimentação Escolar

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

**Prefeitura Municipal de Arapoti**  
**COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**NUTRICIONISTA ROSEMEIRE RODRIGUES**

**CRN-8 179/22-S**