

LIVRETO DE RECEITAS



**1º Concurso de Receitas Culinárias
do Programa de Alimentação Escolar
da Rede Municipal de Ensino
Uberaba-MG
2015**

Secretaria de
Educação



PREFEITURA DE
UBERABA
TRABALHANDO COMO NUNCA

ÍNDICE

Programa Nacional de Alimentação Escolar.....	05
Conselho de Alimentação Escolar.....	06
1º Concurso de Receitas Culinárias do Programa Alimentação Escolar da Rede Municipal de Ensino	07
Receitas.....	09
1º Lugar - Isca Suína com Seleta de Legumes.....	11
2º Lugar - Escabeche de Lombo.....	12
3º Lugar - Arroz Xadrez.....	13
Refogado Criativo.....	14
Escondidinho da Norminha.....	15
Purê de Mandioca com Molho de Carne Moída.....	16
Farofa de Carne Moída com Legumes.....	17
Dicas.....	18
Mensagem.....	21

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Implantado em 1955, o Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE contribui para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem, o rendimento escolar dos estudantes e a formação de hábitos alimentares saudáveis por meio da oferta da alimentação escolar e de ações de educação alimentar e nutricional.

São atendidos pelo Programa os alunos de toda a educação básica (educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e educação de jovens e adultos) matriculados em escolas públicas, filantrópicas e em entidades comunitárias (conveniadas com o poder público), por meio da transferência de recursos financeiros.

O repasse é feito diretamente aos estados e municípios com base no Censo Escolar realizado no ano anterior ao do atendimento. O Programa é acompanhado e fiscalizado diretamente pela sociedade por meio dos Conselhos de Alimentação Escolar (CAE), pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), pelo Tribunal de Contas da União (TCU), pela Controladoria Geral da União (CGU) e pelo Ministério Público.

A Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, determina que, no mínimo, 30% do valor repassado a estados, municípios e Distrito Federal pelo FNDE para o PNAE deve ser utilizado na compra de gêneros alimentícios diretamente da agricultura familiar e do empreendedor familiar rural ou de suas organizações, priorizando-se os assentamentos da reforma agrária, as comunidades tradicionais indígenas e as comunidades quilombolas. A aquisição dos produtos da Agricultura Familiar poderá ser realizada por meio da Chamada Pública, dispensando-se, nesse caso, o procedimento licitatório.

A conexão entre a agricultura familiar e a alimentação escolar fundamenta-se nas diretrizes estabelecidas pela Lei nº 11.947/2009, que

dispõe sobre o atendimento da Alimentação Escolar, em especial no que tange:

- Ao emprego da alimentação saudável e adequada, compreendendo o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis e;
- Ao apoio ao desenvolvimento sustentável, com incentivos para a aquisição de gêneros alimentícios diversificados, sazonais, produzidos em âmbito local e pela agricultura familiar.

Esse encontro – da alimentação escolar com a agricultura familiar – tem promovido uma importante transformação na alimentação escolar ao permitir que alimentos saudáveis e com vínculo regional, produzidos diretamente pela agricultura familiar, possam ser consumidos diariamente pelos alunos da rede pública de todo o Brasil.

CONSELHO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – CAE

Responsável por acompanhar e monitorar os recursos federais repassados pelo FNDE para a alimentação escolar e garantir boas práticas sanitárias e de higiene dos alimentos, o Conselho de Alimentação Escolar – CAE é composto por: um representante do poder executivo; dois representantes das entidades de trabalhadores da educação e discentes; dois representantes de pais de alunos; e dois representantes das entidades civis organizadas. Cada membro titular deverá ter um suplente do mesmo segmento.

O mandato é considerado serviço público relevante não remunerado e tem a duração de quatro anos.

Fonte: www.fnde.gov.br

1º CONCURSO DE RECEITAS CULINÁRIAS DO PROGRAMA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO

O 1º Concurso de Receitas Culinárias da Rede Municipal de Ensino foi uma promoção da Secretaria Municipal de Educação - SEMED, por meio da Diretoria de Planejamento, Gestão e Finanças/Seção de Nutrição e Alimentação Escolar, com o apoio e parceria da empresa NUTRIPLUS; com o objetivo de incentivar e valorizar as atividades das cozinheiras que trabalham diretamente no preparo da alimentação escolar da Rede Municipal de Ensino (Escolas Municipais e CEMEIS) e Instituições Conveniadas do Terceiro Setor.

Todas as receitas inscritas foram avaliadas e selecionadas por uma comissão composta de cinco nutricionistas da Secretaria Municipal de Educação – SEMED. A etapa de preparação e seleção final das receitas aconteceu no Laboratório de Nutrição da Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM, no dia 19 de março de 2015, ficando a cargo da Comissão Julgadora, composta de 11 (onze) membros do CAE - Conselho de Alimentação Escolar; Grêmio Estudantil; Professores da UFTM e pais de alunos.

De dez receitas selecionadas, cinco foram indicadas para a etapa final, das quais três foram eleitas como as vencedoras. Em acordo com os critérios expostos no Regulamento do Concurso, as sete primeiras receitas classificadas estão disponibilizadas neste livreto.

A cerimônia final do Concurso ocorreu no dia 19 de março de 2015, às 13h30, no Centro de Eventos da ABCZ, onde foi divulgado o resultado e as autoras das receitas vencedoras foram premiadas. As três primeiras receitas classificadas foram inseridas no cardápio da alimentação escolar da Rede Municipal de Ensino.

Os prêmios oferecidos pela empresa NUTRIPLUS às primeiras colocadas foram os seguintes:

1º LUGAR – 1 TV DE 42 polegadas

2º LUGAR – 1 Micro-ondas

3º LUGAR – 1 Tablet

RECEITAS



1º LUGAR

ISCA SUÍNA COM SELETA DE LEGUMES



INGREDIENTES:

- 30g de lombo suíno em iscas;
- 10g de batata inglesa;
- 10g de cenoura;
- 10g de abóbora cabotiá;
- 10g de chuchu;
- 5g de inhame;
- 5g de tomate;
- 2g de cebola;
- 1g de alho;
- 2 ml de óleo;
- 1g de margarina;
- 2 ml de limão;
- 1g de orégano;
- 1g de sal;
- Cheiro verde;
- 1 copo (duplo) de água;
- Água para cozimento.

MODO DE PREPARO:

Tempere a carne suína com sal, alho e limão; reserve.

Utilizando uma “cabrita” (picador de legumes), pique os legumes; reserve.

Em uma panela, refogue a cebola até dourar, acrescente a carne temperada, misturando bem, deixe refogar e, em seguida, acrescente o copo de água.

Em outra panela, cozinhe os legumes picados em água com sal até ficarem “al dente”; escorra e, em seguida, refogue-os na margarina com cebola, alho e orégano.

Montar em um refratário a carne no centro e legumes em volta, salpicar cheiro verde.

Débora Aparecida Matias da Silva
E. M. ADOLFO BEZERRA DE MENEZES (ANEXO III)

2º LUGAR

ESCABECHE DE LOMBO



INGREDIENTES:

- 30g de lombo suíno;
- 10g de cenoura;
- 10g de abobrinha;
- 5g tomate;
- 3g de cheiro verde;
- 1g de orégano;
- 2g de cebola;
- 2g de óleo;
- 1g de sal;
- 1g de alho;
- 5 ml de limão.

MODO DE PREPARO:

Em uma panela aqueça o óleo, coloque a cebola, o alho, acrescente o lombo, deixando dourar. Quando a carne estiver macia, deixe esfriar e desfie em pedaços maiores. Após desfiado, acrescente a cenoura picada, a abobrinha ralada, o restante da cebola e o tomate picado em cubos. Por último, acrescente o cheiro verde, o orégano e o caldo de limão. Sirva frio.

Maria do Carmo Nascimento Pereira
CRECHE COMUNITÁRIA VOVÓ ZORAIDE

3º LUGAR

ARROZ XADREZ



INGREDIENTES:

- 40g de arroz;
- 30g de carne suína;
- 20g de abobrinha;
- 10g de cenoura;
- 5g de tomate;
- 2 ml de óleo;
- 5g de cebola;
- 1g de alho;
- 1g de sal;
- 2g de cheiro verde;
- Água.

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, esquite o óleo, coloque a cebola, o alho e deixe fritar bem. Acrescente a carne suína picada em pedaços pequenos, refogando até dourar, coloque a cenoura e a abobrinha picadas, o arroz, misturando bem os ingredientes.

Acrescente a água até cobrir o arroz, deixe cozinhar e, por último, adicione o tomate e o cheiro verde.

Raquel Erida Marques da Silva
E. M. FREDERICO PEIRÓ

REFOGADO CRIATIVO

INGREDIENTES:

- 30g de lombo suíno;
- 20g de abóbora cabotiá;
- 20g de cenoura;
- 20g de repolho;
- 5g de cebola picada;
- 5g de alho;
- 1 colher (sopa) de óleo;
- 5g de cheiro verde;
- Sal a gosto;
- 1 colher (chá) de limão.



MODO DE PREPARO:

Misture o lombo picado com o limão. Em seguida, refogue o lombo com alho, cebola e sal.

Com o auxílio de um ralador, rale as cenouras, a abóbora cabotiá e a cebola. Pique o repolho, o cheiro verde e o alho.

Em uma panela, refogue o alho, junte as cenouras, a abóbora cabotiá, o repolho e a cebola, deixando por 10 minutos. Em seguida, misture a carne, cozinhando até ficar macia. Adicione o cheiro verde já picado e sal a gosto. Sirva em seguida.

Adriana Maria da Silva
ESCOLA PARA SURDOS DULCE DE OLIVEIRA

ESCONDIDINHO DA NORMINHA

INGREDIENTES:

- 20g de mandioca;
- 20g de inhame;
- 20g de carne bovina moída;
- 10g de cebola;
- 10g de cenoura;
- 25 ml de leite;
- 5g de cheiro verde;
- 2 colheres (chá) de óleo;
- 1 colher (chá) de margarina;
- 5g de alho;
- 1 pitada de manjeriço;
- Sal a gosto.



MODO DE PREPARO:

Higienizar a mandioca e o inhame, picar, cozinhar e amassar. Pôr o óleo na panela, acrescentar a margarina, a cebola, o alho, e deixar murchar. Acrescentar os tubérculos (mandioca, inhame) amassados, sal, cheiro verde e o leite, fazendo um purê. Reserve. Refogar a carne com óleo, cebola e sal. Depois de cozida, acrescentar a cenoura e o cheiro verde.

Montagem: na forma, colocar a metade do purê, a carne com a cenoura e a outra metade do purê, decorar com manjeriço.

Analdete Tosta de Faria
E. M. NORMA SUELI BORGES

PURÊ DE MANDIOCA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA

INGREDIENTES:

- 30g de mandioca;
- 1 colher (chá) de manteiga;
- 1 colher (chá) de óleo;
- 10g de cebola picada;
- 5g de alho;
- 10 ml de leite;
- 20g de carne bovina moída;
- 1 colher (chá) de cheiro verde;
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate pronto.



MODO DE PREPARO:

Purê: Cozinhar a mandioca e passá-la no espremedor ainda quente. Colocar a manteiga e o óleo em um recipiente e deixar esquentar. Acrescentar a cebola, o alho e deixá-los dourarem. Acrescentar a mandioca espremida, misturar bem, colocar o leite e continuar mexendo até dar o ponto de purê.

Molho de carne moída: Coloque outra panela, o dente de alho, a cebola e doure. Acrescente a carne moída e deixe cozinhar. Depois de cozida, junte o molho de tomate pronto até ficar no ponto de sua preferência. Coloque o purê em um refratário e sirva com o molho de carne moída. Polvilhe com cheiro verde para decorar.

Maria Isabel Fortunato

**CONGREGAÇÃO DAS IRMÃS CARMELITAS MISSIONÁRIAS DE SANTA TERESA
DO MENINO JESUS EDUCANDÁRIO MENINO JESUS DE PRAGA**

FAROFA DE CARNE MOÍDA COM LEGUMES

INGREDIENTES:

- 20g de carne bovina moída;
- 20g de abobrinha ralada;
- 10g de cenoura ralada;
- 5g de tomate picado;
- 10g de cebola picada;
- 5g de alho amassado;
- 1 colher (chá) de óleo;
- Sal a gosto;
- 5g de cheiro verde;
- Farinha de mandioca até o ponto de farofa.



MODO DE PREPARO:

Em uma panela, refogue a cebola picada junto com o alho. Depois de dourados, acrescente a carne moída. Deixe a carne dourar, acrescente os demais ingredientes (abobrinha, cenoura, tomate e o cheiro verde) e, por fim, a farinha de mandioca. Misture bem, sirva quente.

Sueli Ferreira Alves
E.M. MARIA CAROLINA MENDES

DICAS

- Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
- Inclua diariamente seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.
- Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.
- Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro, por ser uma combinação completa de proteínas, é muito bom para a saúde.
- Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!
- Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.
- Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.
- Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.

- Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
- Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.



MENSAGEM

A todos vocês que nos deram a honra da sua participação e também aquelas que por um motivo ou outro não puderam participar deste 1º Concurso de Receitas Culinárias da Rede Municipal de Ensino, promovido pela Secretaria Municipal de Educação, com apoio e parceria da empresa NUTRIPLUS, que se realizou em 19 de março de 2015, os nossos mais sinceros agradecimentos.

À NUTRIPLUS, empresa parceira em todos os eventos da Secretaria Municipal de Educação, disposta a educar através de uma alimentação de qualidade. Certos de nos encontrar no 2º Concurso de Receitas, esperamos vocês!

De coração, agradecemos a todos!



Realização:

Seção de Nutrição e Alimentação Escolar
Diretoria de Planejamento, Gestão e Finanças
Secretaria Municipal de Educação
Prefeitura Municipal de Uberaba

Apoio e parceria:

