

# LIVRETO DE RECEITAS



**2º Concurso de Receitas Culinárias  
do Programa de Alimentação Escolar  
da Rede Municipal de Ensino  
Uberaba-MG  
2016**

Secretaria de  
Educação



PREFEITURA DE  
**UBERABA**  
TRABALHANDO COMO NUNCA



# ÍNDICE

2º Concurso de Receitas Culinárias do Programa de Alimentação Escolar da Rede Municipal de Ensino .....	5
Receitas .....	7
Purê de Inhame à Bolonhesa - 1º Lugar .....	9
Escondidinho de Carne e Legumes - 2º Lugar .....	10
Filé de Frango ao Molho de Cabotιά - 3º Lugar .....	11
Arroz Carreiro - 4º Lugar .....	12
Empadão de Frango com Legumes - 5º Lugar .....	13
Delícias em fotos .....	15
Dicas para uma vida saudável.....	17
Agradecimentos .....	19



## **2º CONCURSO DE RECEITAS CULINÁRIAS DO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO**

Pelo sucesso da primeira versão do Concurso de Receitas Culinárias da Rede Municipal de Ensino, realizado em fevereiro e março de 2015, e pelo reconhecimento das cozinheiras que trabalham diretamente no preparo da alimentação escolar nas Escolas Municipais, nos Centros Municipais de Educação Infantil - CEMEIS e nas Instituições Conveniadas do Terceiro Setor, a Secretaria Municipal de Educação - SEMED, por meio da Diretoria de Planejamento, Gestão e Finanças/Seção de Nutrição e Alimentação Escolar, com a parceria e apoio da empresa NUTRIPLUS, promoveu o 2º Concurso de Receitas Culinárias da Rede Municipal de Ensino. Esse concurso tem como objetivo valorizar as atividades das profissionais responsáveis pela preparação da alimentação nas Unidades Escolares Municipais e incentivar as participantes a reinventarem receitas culinárias, expressando, assim, a criatividade e a divulgação de novos sabores e valores nutricionais.

A segunda versão do concurso aconteceu em 2016 com as inscrições abertas de 12 de janeiro a 12 de fevereiro. A primeira etapa foi realizada entre 25 de fevereiro e 1º de março, quando as receitas inscritas foram avaliadas e selecionadas por uma comissão composta por cinco nutricionistas da SEMED, conforme o regulamento publicado no órgão oficial do município, “Porta Voz” nº 1365, em 15 de janeiro de 2016. Seguindo os critérios avaliativos descritos no regulamento, as cinco primeiras foram classificadas para a etapa final de preparação, que ocorreu em 21 de março de 2016, no período matutino, no Laboratório de Nutrição da Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM. As cinco finalistas dessas receitas foram informadas por telefone e/ou e-mail, como também por comunicado publicado no Jornal “Porta Voz” nº 1384.

Na etapa final, com a análise e classificação, cada receita recebeu um número de identificação e somente a Comissão de Avaliação teve conhecimento de a qual Unidade Escolar pertenciam as receitas. A Comissão Julgadora, que não teve acesso ao número de identificação, foi composta por:

- 01 (um) representante do Conselho de Alimentação Escolar - CAE;

- 02 (duas) Nutricionistas convidadas (representante da UFTM e do CRN 9);
- 04 (quatro) alunos representantes dos Grêmios Estudantis;
- 03 (três) representantes de pais de alunos integrantes do Conselho Escolar das Unidades.

Os critérios para julgamento e classificação das receitas foram: criatividade, praticidade, originalidade e utilização dos gêneros alimentícios especificados no regulamento. Para essa etapa de preparação das receitas, a aquisição dos ingredientes utilizados foi responsabilidade da Secretaria Municipal de Educação e os utensílios e equipamentos de uso pessoal (como pratos, copos e equipamentos específicos para a realização e apresentação dos pratos) ficaram a cargo das participantes. Nessa etapa, foram classificadas três receitas para premiação do 1º, 2º e do 3º lugar, sendo que, a primeira receita colocada, passa a compor, então, o cardápio da alimentação escolar da Rede Municipal de Ensino.

A cerimônia de divulgação da pontuação e premiação das três finalistas aconteceu no dia 22 de março de 2016, às 8h, no Centro de Eventos “Rômulo Kardec de Camargos” - ABCZ, consoante a errata com retificação da data, horário e local publicada no órgão oficial do município em 16 de março de 2016. Os prêmios oferecidos pela empresa NUTRIPLUS às primeiras colocadas foram:

**1º Lugar** – TV 42’

**2º Lugar** – Fritadeira Airfryer

**3º Lugar** – Forno Micro-ondas

O resultado final do 2º Concurso de Receitas Culinárias do Programa Alimentação Escolar da Rede Municipal de Ensino foi publicado no jornal “Porta Voz” nº 1390 de 08 de abril de 2016.

# RECEITAS





## PURÊ DE INHAME À BOLONHESA

(ADEFU – Luzileide Laurinda da Silva) - 1º Lugar



### **INGREDIENTES:**

500g Carne Bovina moída;  
1kg inhame;  
150ml Leite;  
30g Margarina;  
50g Cebola;  
20ml Óleo;

3g Sal;  
5g Alho;  
100g Tomate;  
Molho pronto de tomate;  
Cheiro verde a gosto.

### **MODO DE PREPARO:**

Cozinhe o inhame e amasse bem. Refogue o alho na margarina, acrescente o leite. Coloque o inhame aos poucos, mexendo devagar até desprender do fundo da panela. Reserve.

Em uma panela, aqueça o óleo, coloque a cebola e o alho picados, acrescente a carne moída, o sal, mexa bem, deixando dourar. Quando a carne estiver macia, coloque o tomate picado, mexa e acrescente o molho pronto de tomate, deixando cozinhar até apurar o molho. Em uma travessa, coloque o purê de inhame, depois cubra com a carne ao molho e acrescente o cheiro verde.

**RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**

## ESCONDIDINHO DE CARNE E LEGUMES

(CRECHE COMUNITÁRIA VOVÓ ZORAIDE – Maria do Carmo Nascimento Pereira) – 2º Lugar



### **INGREDIENTES:**

500g Carne Bovina em iscas;  
400g Inhame;  
300g Abobrinha;  
300g Tomate;  
50g Cebola;  
20ml Óleo;

3g Sal;  
5g Alho;  
Cheiro Verde;  
Manjeriçã;  
Leite (para amolecer o “purê”);  
30g de Manteiga.

### **MODO DE PREPARO:**

Cozinhe o inhame. Depois que estiver cozido, amasse bem, acrescente a manteiga, o leite e uma pitada de sal, misture tudo até o ponto de purê. Reserve.

Em uma panela, aqueça o óleo, coloque a cebola, o alho, acrescente a carne, deixando dourar, coloque o restante do sal e misture. Quando a carne estiver macia, desfie-a. Acrescente o tomate picado, a abobrinha ralada e o manjeriçã. Mexa e deixe cozinhar até que estejam cozidos.

Divida o purê em duas porções. Numa travessa, faça uma camada com o purê, depois outra com a carne e finalize com a outra de purê e cheiro verde.

**RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**

## FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE CABOTIÁ

(E. M. FREDERICO PEIRÓ – Raquel Erida Marques da Silva) – 3º Lugar



### **INGREDIENTES:**

400g Peito de Frango;  
400g Cabotiá;  
25ml Óleo;  
50g Cebola;  
5g Alho;

3g Sal;  
1g Orégano;  
Manjericão;  
Cheiro verde;  
Água.

### **MODO DE PREPARO:**

Numa panela, esquite o óleo, quando estiver quente, coloque a cebola, o alho, o frango picado e o sal, deixe refogar, mexendo sempre. Cozinhe a cabotiá em água, com uma pitada de sal, até que ela fique bem macia. Amasse com um garfo, passando pela peneira, em seguida, coloque-a sobre o frango.

Sugestão: Servir com arroz branco e salada cozida de chuchu e inhame.

**RENDIMENTO: 8 PORÇÕES**

## ARROZ CARRETEIRO

(E. M. PADRE EDDIE BERNARDES – Ana Claudia Gomes) – 4º Lugar



### **INGREDIENTES:**

600g de Carne bovina em iscas;  
1kg Arroz;  
50g Milho;  
100g Cenoura;  
50g Cebola;

3g Alho  
25ml Óleo;  
3g Sal;  
Cheiro verde;  
Água para cozimento.

### **MODO DE PREPARO:**

Em uma panela, coloque o óleo, a cebola e o alho, mexendo até dourar. Acrescente a carne picada, em pedaços pequenos, e o sal, misturando bem, deixe refogar. Quando a carne estiver macia, acrescente o milho e a cenoura picada, mexendo de vez em quando, até que estejam cozidos. Adicione o arroz, mexa bem para misturá-lo aos outros ingredientes. Em seguida, coloque água até cobrir a mistura e deixe cozinhar. Por último, salpique o cheiro verde. Sirva quente.

**RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**

## EMPADÃO DE FRANGO COM LEGUMES

(CRECHE COMUNITÁRIA N. S. DO DESTERRO – Irene Teodora da Silva)  
– 5º Lugar



### **INGREDIENTES:**

500g Peito de Frango;  
100g Abobrinha;  
100g Cenoura;  
50g Milho;  
150g Tomate;  
50g Cebola;  
3g Sal;

Manjericão;  
900g Farinha de Trigo;  
300 mL Leite;  
200g Manteiga;  
15g Fermento em pó;  
2 Ovos.

### **MODO DE PREPARO:**

**MASSA:** Separe as gemas das claras e bata as claras em neve.

Numa bacia, coloque a farinha de trigo e a manteiga, amassando sempre. Acrescente as claras em neve e amasse.

Dissolva o fermento no leite morno e adicione à massa. Sove bem até que fique homogênea.

Divida a massa em duas partes. Abra uma parte da massa, com as mãos, numa forma redonda de alumínio. Depois de aberta, coloque o recheio, até cobrir todo o fundo. Cubra com o restante da massa. Passe levemente as gemas batidas por cima da massa e leve para assar no forno a 180° até dourar.

**RECHEIO:** Cozinhe em uma panela de pressão o peito de frango, com sal, cebola, tomate picado em pedaços grandes, por 20 minutos.

Desligue o fogo da panela, tire a pressão e, caso tenha caldo, retire-o e reserve. Desfie o frango e acrescente a cenoura e a abobrinha raladas, o milho e o manjericão crus.

Sugestão: O caldo pode ser misturado ao frango e legumes.

**RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**



## DELÍCIAS EM FOTOS





## DICAS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

1. Beba, pelo menos, 2 litros de água por dia;
2. Evite consumir frituras, doces, enlatados, conservas e refrigerantes;
3. Use o sal e o açúcar com moderação e/ou de acordo com recomendações médicas;
4. Reduza o consumo de alimentos com alto teor de colesterol, como carnes gordas, queijos gordurosos, manteiga;
5. Dê preferência para o consumo de alimentos ricos em fibras, como legumes, frutas, cereais integrais e leguminosas;
6. Procure fazer de quatro a seis refeições por dia, em horários regulares, variando os alimentos e mastigando bem;
7. Quando for se alimentar fora de casa, dê preferência a locais que sirvam refeições feitas na hora;
8. Esteja atento e seja crítico quanto às informações veiculadas na mídia sobre alimentação, procure sempre a orientação de um médico ou um nutricionista;
9. Lave bem os alimentos e as mãos ao preparar os alimentos e antes de comer;
10. Observe o rótulo dos alimentos, veja a data de validade e leia a tabela nutricional, dando preferência para os alimentos que tenham menor quantidade de sódio, gordura e açúcar;
11. Leve uma vida ativa. Pratique exercícios físicos conforme orientação profissional.



## AGRADECIMENTOS

Nossos sinceros agradecimentos a todos que participaram do 2º Concurso de Receitas Culinárias da Rede Municipal de Ensino, promovido pela Secretaria Municipal de Educação, com o apoio e a parceria da empresa Nutriplus, contribuindo para o sucesso desse evento. Esperamos encontrá-los na próxima edição do concurso!



**Realização:**

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

**Apoio e parceria:**



**Uberaba - 2016**