



LIVRETO DE
★ RECEITAS ★

3º CONCURSO DE RECEITAS CULINÁRIAS
DO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO

UBERABA/MG - 2018

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO



PREFEITURA DE
UBERABA
TRABALHANDO COMO NUNCA



Secretaria Municipal de Educação

ÍNDICE

3º Concurso de Receitas Culinárias do Programa de Alimentação Escolar da Rede Municipal de Ensino	4
RECEITAS	
Arroz Carreteiro.....	6
Torta de Atum Primavera	8
Escondidinho Suíno Primavera	10
Frango com Creme de Milho	12
Feijão Tropeiro	14
Macarrão Aquarela	16
Escondidinho de Abóbora com Frango	17
Arroz Maravilha	18
Feijão Colorido	19
Escondidinho de Mandioca com Atum	20
Sabores Memoráveis	21
Agradecimentos	22

3º CONCURSO DE RECEITAS CULINÁRIAS DO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO DE UBERABA

A Secretaria Municipal de Educação - SEMED, por meio da Diretoria de Planejamento, Gestão e Finanças/Seção de Nutrição e Alimentação Escolar, em parceria com a empresa Nutriplus Alimentação e Tecnologia LTDA, realiza o 3º Concurso de Receitas Culinárias do Programa de Alimentação Escolar da Rede Municipal de Ensino de Uberaba. Esse concurso compreende uma política de valorização e reconhecimento profissional, especialmente de quem atua na preparação da alimentação escolar na Rede Municipal de Ensino e nas Organizações da Sociedade Civil - OSC, atendidas pelo município.

O concurso de receitas culinárias teve a sua primeira edição realizada em 2015, com as receitas finalistas: isca suína com seleta de legumes (1º lugar), escabeche de lombo (2º lugar) e arroz xadrez (3º lugar). A segunda edição aconteceu em 2016 e resultou nas preparações premiadas: purê de

inhame à bolonhesa (1º lugar), escondidinho de carnes e legumes (2º lugar) e filé de frango ao molho de cabotíá (3º lugar). Essas versões do concurso contam, sobretudo, com o apoio da empresa Nutriplus e, além de buscar em o fortalecimento profissional das merendeiras/cozinheiras escolares, contribuem para inovar o cardápio das unidades escolares da Rede Municipal, considerando que a receita vencedora do 1º lugar é incluída nesse cardápio.

Consolidando o processo, o regulamento com as informações sobre o 3º Concurso de Receitas Culinárias foi publicado no órgão Oficial do Município, Porta-Voz nº 1634, em 22 de agosto de 2018, e as receitas selecionadas são editadas em livreto, como este, disponibilizado, ao final do concurso, na página da Prefeitura de Uberaba, para acesso a interessados em conhecer/experimentar pratos saborosos e saudáveis.



Crédito Ingrid Leal

RECEITAS

ARROZ CARRETEIRO

LUCY MARIA DE CARVALHO BORGES

INGREDIENTES :

1 kg de arroz;
1 kg de acém cortado em pedaços pequenos;
1 lata de milho,
½ kg de cenoura em cubos;
2 cebolas raladas;
3 dentes de alho;
1 chávena de óleo;
3 tomates maduros picados;
Sal
Cheiro verde a gosto.

MODO DE PREPARO :

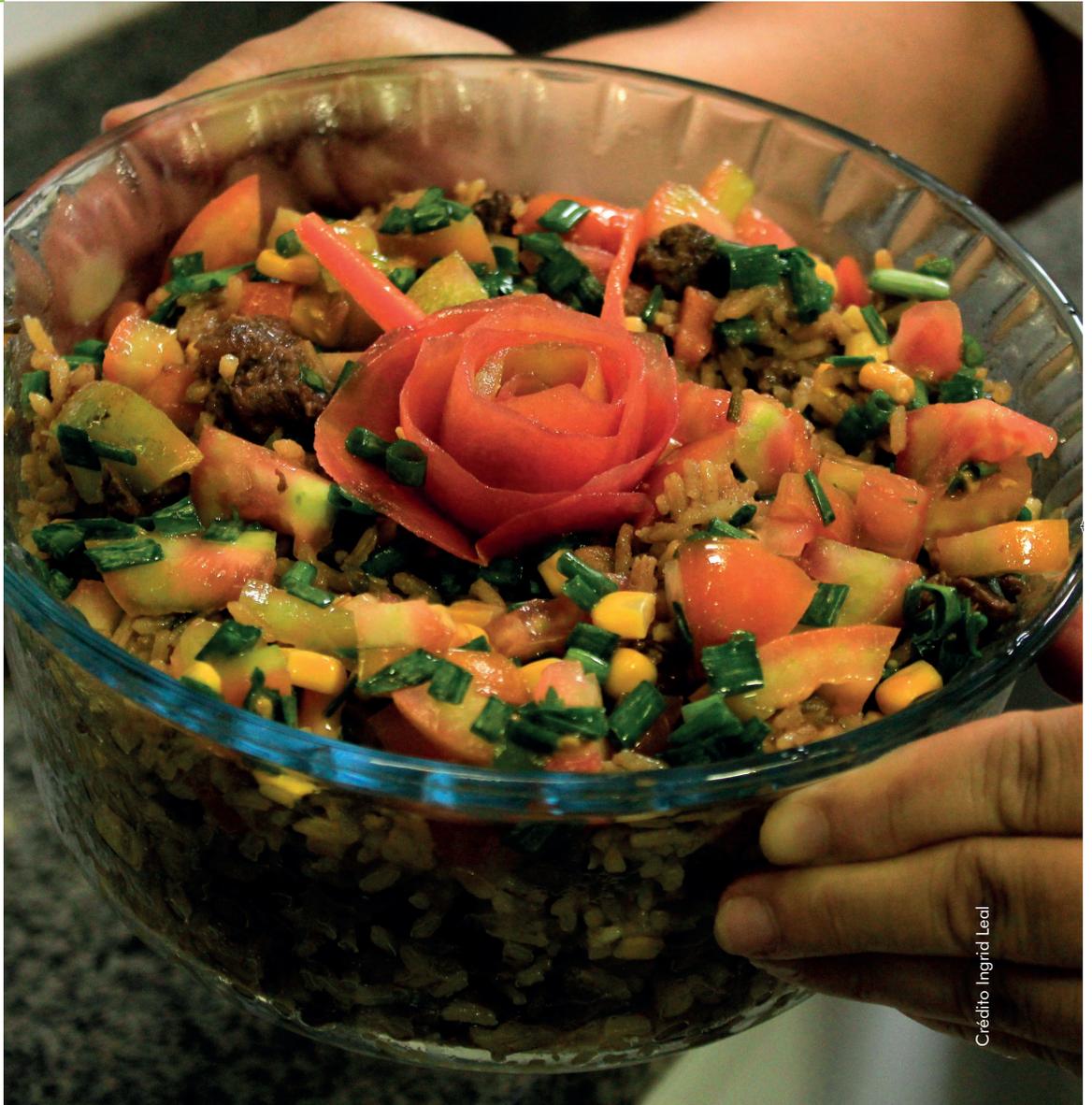
dourar a cebola e o alho, no óleo, e fritar a carne até ficar bem dourada. Em seguida, refogar a cenoura, o milho e o arroz. Cobrir com água, tampar e deixar cozinhar. Por último, acrescentar o tomate e o cheiro verde.

TEMPO DE PREPARO :

1 hora

RENDIMENTO :

12 porções



Crédito Ingrid Leal

TORTA DE ATUM PRIMAVERA

MILANE DA SILVA QUEIROZ

INGREDIENTES :

300 ml de óleo;
2 colheres de sopa de sal;
2 colheres de alho triturado;
50 g de cheiro verde;
100 g de cebola;
100 g de cenoura;
100 g de abobrinha;
350 g de extrato de tomate;
100 g de tomate;
100 g de milho verde (meia lata);
1l de leite;
3 colheres de sopa de fermento;
3 ovos,
500 g de atum;
1 kg de farinha de trigo.

MODO DE PREPARO :

Em uma panela, dourar a cebola ralada, juntamente com o alho. Acrescentar à cenoura ralada, o milho verde, o atum, a abobrinha ralada, o extrato de tomate e, por último, o cheiro verde e reservar. Para o preparo da massa, bater no liquidificador: o leite integral, os ovos, o sal, o óleo e a farinha de trigo, até formar uma massa homogênea e, em seguida, colocar o fermento. Em uma assadeira untada com óleo e farinha de trigo, colocar a metade da massa, espalhar o recheio; por cima, acrescentar o tomate em rodela e completar com o restante da massa.

Levar ao fogo a 180 graus por 35 minutos. Esperar esfriar e servir.

TEMPO DE PREPARO :

40 a 50 minutos

RENDIMENTO :

30 porções de 100 g



Crédito Ingrid Leal

ESCONDIDINHO SUÍNO PRIMAVERA

CARLA CRISTINA DA SILVA

INGREDIENTES:

PURÊ:

1 kg de batata;
2 colheres de sopa rasa de margarina;
1 xícara de leite; sal a gosto.

RECHEIO:

½ kg de carne suína;
2 colheres de sopa de óleo,
1 cebola;
2 colheres de sopa de alho;
Sal a gosto;
1 abobrinha verde média;
1 cenoura média;
3 tomates;
Cheiro verde a gosto.

MODO DE PREPARO:

Cozinhar as batatas e reservar. Picar a carne em tamanhos pequenos e refogar com os temperos até cozinhar. Em seguida, ralar a cenoura e a abobrinha e misturar à carne já cozida. Deixar por mais alguns minutos e reservar.

Espremer as batatas e reservar. Em uma panela, colocar a margarina e os temperos e refogar. Acrescentar a batata e o leite, misturando até formar o purê.

Montar o escondidinho: uma camada com carne e legumes e, sobre essa camada, o purê. Salpicar tomate com cheiro verde, por cima.

Decorar como preferir e servir quente.

TEMPO DE PREPARO:

1h15min

RENDIMENTO:

20 porções de 50 g



Crédito Ingrid Leal

FRANGO COM CREME DE MILHO

EUNICE MARIA DE ALMEIDA

INGREDIENTES:

2 colheres de sopa de alho;
100 ml de óleo;
1 colher de sobremesa de sal;
100 g de cebola;
50 g de cheiro verde;
500 ml de água;
1 kg de frango;
500 ml de leite integral;
2 colheres de sobremesa de amido de milho;
3 latas de 200 g de milho verde;
100 g de tomate maduro,
50 g abobrinha (1 pequena);
50 g de cenoura (1 pequena).

MODO DE PREPARO:

Temperar o frango com o sal e o alho e reservar por alguns minutos. Bater no liquidificador o leite integral, o amido de milho e 2 latas de milho verde e levar ao fogo para engrossar. Em seguida, colocar a outra lata de milho verde, salpicar o cheiro verde e reservar.

Em uma panela, colocar o óleo e a cebola e deixar dourar; acrescentar o frango picado em cubos e refogar. Em seguida, acrescentar a cenoura, a abobrinha e o tomate picado em cubos bem pequenos e cozinhar até engrossar o caldo.

Em um refratário, colocar o frango e misturar o creme de milho, levemente. Antes de servir, salpicar cheiro verde.

TEMPO DE PREPARO:

50 a 60 minutos

RENDIMENTO:

30 porções



Crédito Ingrid Leal

FEIJÃO TROPEIRO

ANA GREICE PEREIRA DE SOUZA

INGREDIENTES:

500 g de feijão;
400 g de lombo suíno;
2 cebolas médias,
3 ovos;
1 colher de sopa de alho,
1 xícara e meia de óleo;
300 g de farinha de mandioca;
1 colher de sopa de sal,
2 folhas médias de couve.

MODO DE PREPARO:

Cozinhar o feijão al dente e escorrer. Em seguida, fritar o lombo e os ovos. Cortar a cebola, a couve e o cheiro verde. Colocar, em uma panela, o óleo, a cebola, o alho e o sal. Refogar bem. Acrescentar o feijão, o lombo e os ovos picadinhos. Misturar a farinha de mandioca e a couve picada.

TEMPO DE PREPARO:

1h15min

RENDIMENTO:

6 porções



Crédito: Ingrid Leal

MACARRÃO AQUARELA

FRANCINE DA SILVA SANTOS

INGREDIENTES:

50 ml de óleo;
1 colher de sopa de sal;
2 colheres de sopa de alho;
100 g de cebola;
50 g de cheiro verde;
1 litro de água;
500 g de macarrão parafuso;
2 colheres de sopa de margarina;
500 g de atum ralado;
100 g de abobrinha;
100 g de tomate maduro;
100 g de ervilha;
100 g de cheiro verde;
100 g de cenoura;
3 colheres de sopa de amido de milho;
300 ml de leite integral.

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, colocar a água para ferver com o óleo. Após a fervura, colocar o macarrão por 7 minutos ou até atingir o cozimento adequado. Em seguida, escorrer o macarrão e reservar. Em outro recipiente, pré-cozinhar a abobrinha (picada em cubo) e reservar. Picar os tomates em cubos, ralar a cenoura e reservar. Em um copo, dissolver o amido de milho com o leite integral. Utilizar uma panela para dissolver a margarina, em fogo brando; picar a cebola em cubos, dourar e acrescentar o alho, a mistura do leite com amido de milho e o sal. Após engrossar, colocar o macarrão e misturar o atum, a ervilha, o milho verde e os ingredientes reservados. Ao desligar o fogo, estará pronto para servir. Decorar com cheiro-verde.

TEMPO DE PREPARO:

40 minutos

RENDIMENTO:

10 porções de 50 g

ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM FRANGO

STEPHANI DE PAULA FERNANDES

INGREDIENTES:

1 kg de frango,
1 kg de abóbora cabotiá,
500 g de cebola,
50 g de cheiro verde,
4 colheres de sopa de sal,
500 ml de leite,
3 colheres de sopa de amido de milho,
350 g de extrato de tomate,
300 ml de óleo,
500 ml de água,
3 colheres de sopa de alho triturado,
1 colher de sopa de margarina.

MODO DE PREPARO:

Cozinhar a abóbora cabotiá com alho, sal, cebola e água. Em uma panela de pressão, cozinhar o frango. Amassar a abóbora cabotiá até atingir a consistência de purê, utilizando o leite integral, o amido de milho e margarina. Desfiar o frango, após o cozimento, temperar com alho, cebola, sal, extrato de tomate e água. Depois de tudo pronto, em uma assadeira, montar o escondidinho: purê de abóbora, primeira camada; frango desfiado, segunda camada, e purê de abóbora, terceira camada. Para finalizar, espalhar o cheiro verde e servir.

TEMPO DE PREPARO:

40 a 50 minutos

RENDIMENTO:

40 porções de 30 g

ARROZ MARAVILHA

SULAMITA FERREIRA SANTOS

INGREDIENTES :

100 ml de óleo,
3 colheres de sopa de alho triturado,
100 g de cebola,
50 g de cheiro verde,
500 g de arroz,
1 kg de carne moída,
300 g de PTS,
100 g de cenoura,
100 g de abobrinha,
200 g de milho verde (1 lata),
200 g de ervilha (1lata),
1 litro de água.

MODO DE PREPARO :

Em uma panela, colocar o óleo e a cebola e deixe dourar bastante. Hidratar a Proteína Texturizada de Soja - PTS e reservar. Refogar a carne moída e temperar com o sal e o alho. Em seguida, acrescentar a PTS hidratada à carne moída e deixar ferver por alguns minutos. Em um vasilhame, preparar a cenoura picada em cubos. Após a carne refogada, acrescentar abobrinha picada em cubos, o milho verde, a ervilha e a cenoura. Adicionar o arroz e deixar cozinhar.

Depois de pronto, salpicar com cheiro verde.

TEMPO DE PREPARO :

40 a 50 minutos

RENDIMENTO :

20 porções de 40 g

FEIJÃO COLORIDO

OLINDA APARECIDA DE ALMEIDA SOUZA

INGREDIENTES :

1 kg de carne suína,
1 kg feijão carioca,
1 colher de sopa de alho triturado,
100 ml de óleo,
2 colheres de sopa de sal,
100 g de cebola,
50 g de cheiro verde,
1 unidade de pequena de abobrinha,
2 unidades de cenoura,
100 g de tomate,
150 g de repolho,
2 litros de água.

MODO DE PREPARO :

Cozinhar o feijão e reservar. Em uma panela, refogar a carne picada em cubos, com a cebola, o alho, parte do óleo e o sal. Em seguida, acrescentar a cenoura em cubos e deixar apurar. Acrescentar a abobrinha, o tomate e o repolho picados em cubos. Por último, acrescentar o feijão com caldo e salpicar o cheiro verde.

TEMPO DE PREPARO :

40 a 50 minutos

RENDIMENTO :

30 porções de 30 g

ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM ATUM

LETÍCIA PEREIRA ALVES SILVA

INGREDIENTES:

1 kg de mandioca cozida,
3 colheres de sopa de margarina,
½ xícara de leite, sal a gosto,
2 latas de atum,
1 lata de milho,
2 tomates picados,
1 cebola picada,
1 lata de molho de tomate,
Cebolinha a gosto,
1 colher de sopa de óleo,
1 colher de sopa de alho.

MODO DE PREPARO:

Cozinhar a mandioca. Em uma panela, misturar a mandioca a margarina e o leite. Mexer em fogo baixo até formar um purê. Adicionar o sal.

Em outra panela, dourar a cebola e o alho no óleo. Adicionar os demais ingredientes do recheio e ferver por 5 minutos ou até engrossar. Em um refratário, monte o escondidinho: primeira camada de purê, segunda camada de recheio e terceira camada de purê.

TEMPO DE PREPARO:

50 minutos

RENDIMENTO:

4 porções



Crédito Ingrid Lead

SABORES MEMORÁVEIS

AGRADECIMENTOS

A todos que participaram e contribuíram para o sucesso do 3º Concurso de Receitas Culinárias da Rede Municipal de Ensino de Uberaba, nossos mais sinceros agradecimentos!
Obrigada!

REALIZAÇÃO

Seção de Nutrição e Alimentação Escolar
Departamento de Logística
Diretoria de Planejamento,
Gestão e Finanças



Secretaria **Municipal de Educação**

Uberaba – 2018

APOIO E PARCERIA



REALIZAÇÃO

