



Livreto de Receitas

**4º Concurso de Receitas Culinárias
da Alimentação Escolar**

UBERABA/MG - 2019

ÍNDICE

4º Concurso de Receitas Culinárias da Alimentação Escolar.....	3
Receitas	4
1º Lugar - Espaguete de Abobrinha ao Molho Rústico de Tomate e Frango Desfiado	5
2º Lugar - Strogonoff Nutritivo	6
3º Lugar - Creme de Cabotia à Moda Caipira	7
4º Lugar - Arroz Colorido com Lombrinho	8
5º Lugar - Omelete Primavera	9
6º Lugar - Arroz	10
Sabores memoráveis	11
Agradecimentos	14

4º CONCURSO DE RECEITAS CULINÁRIAS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE UBERABA/2019

A Secretaria de Educação - SEMED, por meio da Diretoria de Logística/ Seção de Alimentação Escolar, em parceria com as empresas Nutriplus, Maluma, Millenium, padaria Ki Sabor, Aprobov e Horgavra, realizou o 4º Concurso de Receitas Culinárias da Alimentação Escolar de Uberaba, que compreende uma política de valorização e de reconhecimento profissional, especialmente de quem atua na preparação da alimentação escolar, na Rede Municipal de Ensino e nas Organizações da Sociedade Civil vinculadas ao município.

A primeira edição foi 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 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 cabotia (3º lugar). A terceira, em 2018, teve como finalistas: arroz carreteiro (1º lugar), torta de atum primavera (2º lugar) e escondidinho suíno primavera (3º lugar).

Todas as versões do concurso contaram, sobretudo, com o apoio da empresa Nutriplus e, além de buscar o fortalecimento profissional das merendeiras/ cozinheiras escolares, contribuem para inovar o cardápio das unidades da Rede Municipal de Ensino de Uberaba, com a inclusão da preparação eleita em 1º lugar.

Além disso, o regulamento com as informações sobre o 4º Concurso de Receitas Culinárias do Programa de Alimentação Escolar da Rede Municipal de Ensino de Uberaba foi publicado, para acesso geral, no órgão Oficial do Município, o jornal Porta-Voz nº 1743, em 27 de setembro de 2019, 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.

RECEITAS

1º lugar

ESPAGUETE DE ABOBRINHA AO MOLHO RÚSTICO DE TOMATE E FRANGO DESFIADO

Maria do Carmo Nascimento Pereira
Creche Comunitária Vovó Zoraide

Ingredientes: 300g de abobrinha; 5 tomates maduros; 200g de filé de frango; 1 beterraba pequena; 1 cabeça de alho; 2 cabeças de cebola; ½ xícara de chá de óleo; sal e cheiro verde a gosto.

Modo de preparo: no liquidificador, bater 1 cebola, o tomate e parte do alho. Incorporar a beterraba ao molho de tomate sem triturar. Levar ao fogo, ajustando o sal até tomar consistência. À parte, refogar o frango com 1 cebola e o restante do alho e cozinhar até ficar no ponto de desfiar. Ralar a abobrinha no sentido do comprimento e refogar, levemente, deixando-a *al dente*. Montar o prato e decorar a gosto.

Tempo de preparo: 30 minutos.

Rendimento: 02 porções.



Foto: Aparecida Martins de Araújo

2º lugar

STROGONOFF NUTRITIVO

Rosimar Nascimento Santos
Cemei Prof.^a Dirce Miziara

Ingredientes: 1kg de frango em cubos; 4 dentes de alho médios; 1 cebola picada; 3 colheres de sopa de margarina; 300g de cabotia cozida; 1 xícara de leite em pó; 2 xícaras de água; 2 colheres de sopa de extrato; sal e cheiro verde a gosto.

Modo de preparo: em uma panela, refogar o alho e a cebola na margarina e, em seguida, colocar o frango. Cozinhar até ficar macio. Para o creme nutritivo: bater a abóbora com o leite em pó, a água, o extrato e o sal, colocar para ferver e acrescentar o frango.

Tempo de preparo: 60 minutos.

Rendimento: 15 porções.



Foto: Aparecida Martins de Araújo

3º lugar

CREME DE CABOTIÁ À MODA CAIPIRA

Mislene Beatriz Borges Polastrini
CEMEI Natalya Dayrell de Carvalho

Ingredientes: 1 cabotiá média; 1kg de frango; 1 maço de couve; 4 cebolas grandes; 4 dentes de alho; 3 colheres de sopa de margarina; 4 colheres de sopa cheias de leite; 1 copo de óleo; sal e cheiro verde a gosto.

Modo de preparo: descascar e cozinhar a cabotiá. Em outra panela, dourar a cebola, acrescentar o frango e refogar bem. Bater no liquidificador a cabotiá, a manteiga e o leite. Misturar o frango e colocar a couve temperada.

Tempo de preparo: 1h e 30 minutos.

Rendimento: 10 porções.



Foto: Aparecida Martins de Araújo

4º lugar

ARROZ COLORIDO COM LOMBINHO

Iasmine Luana Silva
Cemei Marília Barbosa Pacheco

Ingredientes: 1kg lombo suíno em cubos; 600g de arroz; 2 cenouras médias; 200g milho; 200g ervilha; 1 abobrinha média; 3 ovos cozidos; 3 tomates cozidos; 200 ml de óleo de soja; 3 colheres de sopa de alho; 3 cebolas médias; sal e cheiro verde a gosto.

Modo de preparo: em uma panela, colocar a carne em cubos, o alho, o óleo, a cebola e refogar. Na sequência, acrescentar: a cenoura ralada, o milho, a ervilha, o arroz, o sal, a gosto, e água fervente e tampar. Quando o arroz tiver secado, adicionar a abobrinha ralada e usar os demais ingredientes para decorar o prato.

Tempo de preparo: 1h e 30 minutos.

Rendimento: 07 porções.



Foto: Aparecida Martins de Araújo

5º lugar

OMELETE PRIMAVERA

Viviane Aparecida Lucas

Escola Municipal Adolfo Bezerra de Menezes - Anexo I

Ingredientes: 12 ovos; 300ml de óleo; 1 colher de sopa de alho; 2 cebolas médias; 100g de abobrinha; 100g de cenoura; 100g de acelga; 100g de milho verde; 3 tomates maduros sem semente; sal e cheiro verde a gosto.

Modo de preparo: descascar a cenoura e a cebola. Retirar as sementes do tomate. Ralar a cenoura, a cebola e a abobrinha com a casca; picar o tomate e a acelga em cubos pequenos; escorrer o milho verde. Misturar todos os ingredientes e reservar. Em uma bacia média, bater os ovos com o garfo e acrescentar todos os ingredientes, acrescidos do sal e do alho, a gosto. Na frigideira, aquecer o óleo e colocar toda a mistura. Em seguida, salpicar o cheiro verde e enrolar com a espátula. Sirva quente.

Tempo de preparo: 60 minutos.

Rendimento: 15 porções.



Foto: Aparecida Martins de Araújo

6º lugar

ARROZ MARAVILHA

Erika Juliana de Oliveira Silva
Escola Municipal São Judas Tadeu

Ingredientes: 400g de arroz; 1kg de carne bovina em cubos; 200g de abobrinha; 200g de cenoura; 200g de milho verde; 3 cebolas médias; 1 copo de óleo; 3 colheres de sopa de alho; 800ml de água; sal e cheiro verde a gosto.

Modo de preparo: cozinhar a carne picada em cubos bem pequenos. Ralar a cenoura e a abobrinha bem finas; escorrer o milho verde e reservar. Em uma panela, dourar levemente a cebola e, em seguida, colocar a carne. Refogar o arroz com a carne e o restante dos ingredientes e temperar a gosto. Aguardar o tempo de cozimento, colocar o milho verde fresco e salpicar cheiro verde. Servir quente.

Tempo de preparo: 1h 30 minutos.

Rendimento: 20 porções.



Foto: Aparecida Martins de Araújo

SABORES MEMORÁVEIS



Figura 1: Momento junto à Comissão julgadora das receitas.



Figura 2: Apresentação das finalistas do concurso na etapa final de preparação das receitas.



Figura 3: Entrega da premiação e certificação à primeira colocada.



Figura 4: Reunião no auditório da UFTM para divulgação do resultado final do concurso de receitas de 2019.



Figura 5: Prêmios e convidados a realizarem as entregas às participantes.



Figura 6: Foto coletiva com convidados, participantes e equipe envolvida na realização desse 4º Concurso de Receitas Culinárias da Rede Municipal de Ensino de Uberaba

AGRADECIMENTOS

A todos que participaram e contribuíram para o sucesso do **4º Concurso de Receitas Culinárias da Rede Municipal de Ensino de Uberaba** nossos mais sinceros agradecimentos!

Obrigada!



REALIZAÇÃO:

**Seção de Alimentação Escolar
Diretoria de Logística
Secretaria de Educação
Prefeitura Municipal de Uberaba**

APOIO E PARCERIA:

APROBOV – Associação dos Produtores Familiares da Região da Boa Vista.

HORVAGRA – Associação dos Produtores de Hortifrutigranjeiros e da Agroindústria Familiar do Vale do Rio Grande.

Maluma Comércio, Importação e Exportação de Produtos Alimentícios LTDA.

Millenium – Serviços, Comércio e Distribuição LTDA.

Nutriplus Alimentação e Tecnologia LTDA.

Panificadora Ki Sabor – José Moreira Lopes LTDA.

Uberaba – 2019

