Já está na mesa o novo cardápio
da alimentação escolar.

Prove as receitas, veja como está gostoso e, o mais importante, nutritivo!

A Prefeitura de Ipatinga elaborou para você este livro com receitas que são preparadas em todas as escolas da rede municipal de ensino. Você pode conferir, em casa, o novo cardápio que conquistou a todos.

Preparado, com todo o cuidado, pelas nutricionistas da Prefeitura, os ingredientes são mais saudáveis e bem variados. Frutas, carnes, verduras e legumes recheiam as refeições com nutrientes e vitaminas necessários à melhoria da saúde dos estudantes.

As receitas também são compartilhadas pela escola com as famílias dos alunos, levando assim as práticas de alimentação saudável para fora do ambiente escolar.

O novo cardápio da alimentação escolar é mais uma ação do Educa Cidade, o Plano Municipal de Educação de Qualidade, implementado pela Prefeitura para transformar a educação de Ipatinga.

Vale a pena experimentar!

Uma nova ideia repleta de sabor e de saúde.

As Secretarias Municipais de Educação e Saúde mobilizaram suas equipes para atender mais de 20 mil alunos da Educação Infantil e Fundamental, de junho de 2013 a junho de 2014. Foram realizados exames de acuidade visual, avaliação de peso e altura, além da supervisão da escovação dental.

Os dados recolhidos e estudos apontaram que as taxas de sobrepeso e obesidade estão relacionadas com os hábitos alimentares das crianças e adolescentes. E que cerca de 20% dos alunos da rede municipal está acima do peso ideal, ou seja, daquele que propicia bem-estar físico, mental e social. A partir desses estudos, a Prefeitura de Ipatinga começou a tomar medidas para melhorar a qualidade da alimentação e, consequentemente, a saúde de crianças e adolescentes da rede municipal.

Uma dessas medidas foi a elaboração de um novo cardápio para a alimentação escolar, adequado aos horários em que a merenda é servida aos alunos.

Com isso, os estudantes estão aprendendo como se alimentar de uma forma mais saudável e provando como as receitas, além de nutritivas, são deliciosas.

Receitas do novo cardápio escolar.

Todas as receitas rendem 1 tabuleiro médio.

Torta de Repolho

Ingredientes:

1 repolho médio (800g)
500g de carne moída
Tempero
2 cebolas pequenas e picadinhas (100g)
1 copo de molho de tomate
500ml de água
1 colher (sopa) cheia de margarina
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
500ml de leite
15g de sal
100g de cenoura ralada

Modo de Preparo:

Derreta a margarina, junte o trigo, dê uma leve torrada até a farinha dourar. Adicione o leite sem parar de mexer até engrossar.
Pique o repolho miudinho e escalde com água quente. Escorra e acrescente ao molho branco.
Prepare o molho com carne moída, cebola, cenoura, tomate e sal.

Como montar a torta:

1ª camada: molho branco com o repolho;
2ª camada: molho de carne;
3ª camada: molho branco com o repolho.
Ir alternando as camadas, até acabar com os ingredientes.

Empadão de Frango com Legumes

Ingredientes:

Massa
16 colheres (sopa) de margarina
8 colheres (sopa) de leite
2 ovos
Sal e tempero a gosto
Farinha de trigo até dar ponto (aproximadamente 500g)

Recheio
4 tomates médios
1 cebola grande
1 chuchu, 2 cenouras, 1 pimentão
4 batatas grandes
1 lata de milho verde
1 a 2 xícaras de repolho picadinho
Pasta de alho
500g de frango cozido desfiado e temperado
Cebolinha e salsinha a gosto (aproximadamente 50g)

Modo de Preparo:

Massa
Dissolver tempero em 8 colheres (sopa) de margarina, em seguida, misturar somente mais 7 colheres de margarina e o leite. Aos poucos ir colocando a farinha de trigo e amassar até soltar das mãos. Abrir a massa e reservar.

Recheio
Em uma panela, refogue o tempero em uma colher de margarina, acrescente o frango (já cozido e desfiado), junte a cebola. Em seguida, coloque os legumes picados em cubos, o repolho e deixe cozinhar por 30 minutos com um pouco de água (aproximadamente 1 copo). Cuidado para não deixar muita umidade no recheio.

Empadão
Unte uma forma, forre com uma camada de massa, coloque o recheio, mas não deixe umedecer muito. Cobrir com o restante da massa e pincelar com as gemas dos ovos. Levar ao forno médio por 45 minutos.

Torta de Frango

Ingredientes:

Massa
3 ovos
1 colher (chá) de fermento
1 copo de óleo
3 copos de leite
2 copos de trigo
1 copo de amido de milho
Sal a gosto
Recheio
Tempero, cebola, cebolinha, salsinha, tomate, milho verde (opcional) e 1 xícara de frango desfiado.

Modo de Preparo:

Preparar o molho com o frango e os demais ingredientes.
Bater a massa no liquidificador.
Coloque um pouco de massa na assadeira, um pouco de molho, o restante da massa e por cima o restante do molho.
Leve para assar por cerca de 30-45 minutos.

Bolinho Verde com Aveia

Ingredientes:

1 xícara (chá) de talos e folhas (ex.: couve)
2 ovos
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 cebola
1/2 xícara (chá) de aveia em flocos
½ colher (sopa) rasa de fermento
Sal

Modo de Preparo:

Bater os ovos e misturar com a cebola picada e o sal.
Acrescentar as folhas e talos picados.
Juntar à mistura a farinha de trigo, a aveia.
Acrescentar o fermento e misturar.
Untar uma assadeira e moldar os bolinhos. Assar.

Quiche de Cenoura e Chuchu

Ingredientes:

Massa
2 pacotes de bolacha salgada
24 colheres (sopa) de óleo ou leite
48 colheres (sopa) de água
Molho branco
2 cebolas pequenas
2 colheres (sopa) de óleo
4 colheres (sopa) de farinha de trigo ou amido de milho
1 litro de leite
Recheio
1 cebola pequena
2 colheres (sopa) de óleo
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 xícara de (chá) de leite diluído
3 cenouras grandes raladas
2 chuchus ralados, sal
1 xícara (chá) de molho branco

Modo de Preparo:

Massa
1- Triturar a bolacha no liquidificador até virar farinha.
2- Misturar com o óleo e acrescentar a água aos poucos, até formar uma massa.
3- Forrar o fundo e as laterais de uma assadeira.
Molho Branco
Refogar a cebola picada com óleo.
Acrescentar 2 colheres (sopa) de farinha de trigo ou amido de milho e mexer.
Acrescentar ½ litro de leite aos poucos e mexer até engrossar.
Recheio
Picar e refogar a cebola no óleo.
Dissolver a farinha no leite e acrescentar a cebola e o sal. Mexer até engrossar.
Adicionar a cenoura e o chuchu picados e previamente cozidos.
Rechear a massa.
Cobrir com molho branco.
Levar ao forno médio por aproximadamente 30 minutos.

Receitas

Torta de Legumes Receita 1

Ingredientes:

5 tomates picados em cubos
1 cebola picada em cubos
3 pimentões picados em cubos
2 cenouras picadas em cubos cozidas
3 ovos inteiros crus
13 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de óleo
Sal a gosto, milho verde e cheiro-verde a gosto

Modo de Preparo:

Misture tudo e coloque numa forma untada em óleo e leve ao forno brando.

Torta de Legumes Receita 2

Ingredientes:

4 ovos
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de óleo
2 xícaras (chá) de leite
1 ½ colher (sopa) de fermento em pó químico

Recheio

Chuchu ralado (300g)
Cenoura ralada (100g)
Abobrinha ralada (200g)
2 tomates picados sem semente
Sal a gosto
Cheiro-verde a gosto

Modo de Preparo:

Massa:

Bater no liquidificador os ovos e em seguida os demais ingredientes.

Recheio:

Refogar os legumes com os temperos. Colocar metade da massa em uma forma retangular, untada, despejar o recheio e colocar o restante da massa. Assar em forno médio préaquecido por aproximadamente 40 minutos ou até ficar dourada.

Torta de Mandioca Receita 1

Ingredientes:

1,5 kg de mandioca cozida e amassada
1 xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de margarina
½ kg de moranga ralada
1 cebola média
½ kg de carne moída
½ repolho
Cheiro-verde a gosto, sal, tempero

Modo de Preparo:

Purê: amasse bem a mandioca com o leite, a água e a margarina e salgue.
Faça separadamente um refogado de moranga e outro de repolho.
Doure a cebola, logo acrescente a carne moída e deixe refogar.
Montagem: Num tabuleiro, em camadas, coloque primeiro o purê de mandioca, depois a moranga refogada, o repolho refogado e por cima a carne moída. Por último, cubra com uma camada de purê de mandioca. Se desejar polvilhe queijo ralado e leve ao forno até dourar por 15 minutos.

Bolo de Maçã com Aveia

Ingredientes:

4 maçãs médias
3 ovos
1 ½ xícara (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de amido de milho
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de aveia em flocos (guarde um pouco para polvilhar em cima da massa)
1 colher (sopa) de fermento

Modo de Preparo:

Bater tudo no liquidificador e por último acrescentar o fermento.
Colocar em assadeira previamente untada e polvilhar com o farelo de aveia por cima. Assar por aproximadamente 45 minutos.

Torta de Mandioca Receita 2

Ingredientes:

Massa
1 ½ kg de mandioca cozida e amassada
1 ovo
1 colher (sopa) de margarina
½ xícara (chá) de leite
Sal a gosto
Recheio
1 kg de frango desfiado
1 cenoura média ralada
1 xícara (chá) de talo de couve picado
1 tomate picado
1 cebola picada
½ pimentão picado
Tempero
Salsinha e cebolinha a gosto
30 ml de óleo
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Massa
Cozinhar a mandioca, amassar e misturar com o ovo, margarina, leite e sal.
Cozinhar e desfiar o frango e refogar com os temperos e as verduras.
Em uma forma grande colocar metade do purê de mandioca, o recheio e o restante do purê de mandioca. Levar ao forno por aproximadamente 20 minutos.

Torta de Liquidificador

Ingredientes:

Massa
1 ovo
6 colheres (sopa) bem cheias de farinha de trigo
1 colher (sobremesa) de fermento em pó
½ cebola
1 xícara (chá) de leite
½ xícara (chá) de óleo
1 pitada de sal

Recheio
Tempero, cebola, cebolinha, salsinha, tomate, pimentão, acém em cubos (1kg)

Modo de Preparo

Preparar o molho com a carne desfiada e os demais ingredientes.
Bater a massa no liquidificador, se ficar muito mole acrescentar mais farinha de trigo para adquirir consistência.
Acender o forno para préaquecer em temperatura média.
Untar a assadeira com óleo, colocar um pouco de massa, um pouco de molho, o restante da massa e por cima o restante do molho.
Levar para assar por cerca de 30 minutos.

Torta Colorida

Ingredientes:

3 ovos
3 xícaras (chá) de leite
2 xícaras (chá) farinha de trigo
2 xícaras (chá) de maisena
1 xícara (chá) de óleo
½ colher (sopa) de sal
2 colheres (chá) de fermento em pó
Recheio
Tempero
½ xícara (chá) de cebola picada
½ xícara (chá) de tomate picado
½ xícara (chá) de cenoura ralada
½ xícara (chá) de salsinha picada
½ xícara de cebolinha picada
Opcional: ½ xícara (chá) de milho verde

Modo de Preparo:

Bater no liquidificador os ovos, óleo, leite, sal, maisena, farinha e por último adicionar o fermento. Misturar todos os ingredientes do recheio com a massa e colocar para assar em forno préaquecido por aproximadamente 50 minutos.

Torta Salgada Verde

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de leite
3 ovos
1 xícara (chá) de óleo
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
10 bolachas salgadas
1 xícara (chá) de talos de qualquer hortaliça verde
1 colher (chá) de sal

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador.
Untar uma forma e despejar a massa.
Assar em forno médio.

Torta de Abóbora com Carne Moída

Ingredientes:

1 colher (sopa) de margarina
500g de carne moída
1 cebola pequena picada
2 tomates picados
Sal e pimenta a gosto
1 ½ xícara (chá) de abóbora cozida e amassada
1 ½ xícara (chá) de leite
1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
3 ovos
½ xícara (chá) de óleo
½ xícara (chá) de amido de milho
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

Em uma panela, derreta a margarina e frite a carne até dourar. Junte a cebola, o tomate, o sal e a pimenta. Refogue por 2 minutos, desligue o fogo e deixe esfriar.
Prepare a massa: no liquidificador, bata a abóbora, o leite, a farinha de trigo, os ovos, o óleo, o amido de milho. Desligue e misture o fermento.
Em uma forma untada com margarina, coloque metade da massa, a carne refogada e por cima o restante da massa.
Leve para assar em forno préaquecido a 200ºC por 40 minutos ou até dourar.

Torta de Arroz

Ingredientes:

Massa:
2 ½ xícaras (chá) de arroz cozido
3 ovos
1 copo de leite
½ copo de óleo
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
Sal a gosto

Recheio:
200g de carne moída
1 tomate médio picado
1 cebola média picada
1 pimentão picado
1 cenoura ralada
1 chuchu ralado
1 xícara de moranga ralada
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Massa:
Bata no liquidificador todos os ingredientes e reserve.
Recheio:
Refogue a carne moída e acrescente os outros ingredientes.

Montagem da torta:

Em uma assadeira untada, coloque metade da massa e sobre ela o recheio, cubra com o restante da massa e leve para assar por aproximadamente 30 minutos.

Suco de Abacaxi com Maçã

Ingredientes:

1 abacaxi (somente a casca)
4 maçãs (somente a polpa)
Água

Modo de Preparo:

Lavar a casca do abacaxi com uma escovinha para retirar bem a sujeira.
Colocar em uma panela com a água e levar ao fogo até ferver. Desligar e coar.
Deixar esfriar e bater no liquidificador com a polpa das maçãs.
Bater no liquidificador o abacaxi, a polpa da maçã e a água.
Coar.
Verificar se é necessário adoçar. Se for, não exagerar no açúcar.
Servir gelado.

Suco de Laranja com Cenoura

Ingredientes:

15 laranjas, 1 copo de cenoura picada

Modo de Preparo:

Lavar e higienizar as laranjas e a cenoura.
Cozinhar a cenoura.
Extrair o suco das laranjas.
Bater no liquidificador o suco da laranja, a cenoura cozida e picada e a água gelada.

Suco de Beterraba e Laranja

Ingredientes:

2 beterrabas
10 laranjas
2 litros de água

Modo de Preparo:

Lavar e higienizar as beterrabas e as laranjas.
Cozinhar a beterrabas e reservar.
Bater no liquidificador as laranjas com casca e sem semente com a água.
Misturar as beterraba. Bater mais um pouco.
Peneirar e servir gelado.

Suco de Laranja com Couve

Ingredientes:

15 laranjas
2 folhas de couve

Modo de Preparo:

Lavar e higienizar as laranjas e a couve.
Extrair o suco das laranjas.
Bater no liquidificador o suco da laranja, a couve picada (sem o talo) e a água gelada.

Receitas

Suco Maravilha

Ingredientes:

1 beterraba pequena
2 laranjas
2 cenouras

Modo de Preparo:

Lavar e higienizar os ingredientes.
Cozinhar a beterraba com a casca.
Bater tudo no liquidificador.

Suco Tutti Fruti

Ingredientes:

10 laranjas
2 fatias de melancia
2 bananas

Modo de Preparo:

Lavar e higienizar as frutas.
Extrair o suco das laranjas.
Cortar a melancia e retirar as sementes.
Cozinhar as bananas sem casca.
Bater as frutas no liquidificador.
Despejar numa jarra e servir gelado.

Suco de Laranja com Abóbora

Ingredientes:

1 caneca de abóbora
15 laranjas

Modo de Preparo:

Lavar e higienizar as laranjas e a abóbora.
Cozinhar a abóbora e reservar.
Extrair o suco das laranjas.
Bater no liquidificador o suco de laranja, a abóbora cozida e picada e a água gelada.

Educa Cidade

Plano Municipal de Educação de Qualidade

PREFEITURA DE IPATINGA

www.ipatinga.mg.gov.br