

Núcleo Regional de Educação de Campo Mourão

Mostra Culinária

Mostra Culinária

*das escolas do NRE
de Campo Mourão*

Livro de Receitas

Data: 28 de setembro de 2018

Horário: 14h00

Local: SESC - Av. João Bento, 203

Campo Mourão – 2018

Mostra

Culinária

NÚCLEO REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE CAMPO MOURÃO

LIVRO DIGITAL DE RECEITAS

Equipe responsável pelo Projeto Mostra Culinária do NRE

Denise do Nascimento
Fabíola Elisa de Araújo
Fabiano da Cunha
José Antonio Caetano
Marcianita Siqueira Bine

Apoio técnico pedagógico

Giselli Mocelin Martins
Sara Cristina Romeiro de Souza
Regiane Timóteo das Neves Baldi

Chefe do Núcleo Regional de Educação de Campo Mourão

Juliana Martins Sena Vieira da Rosa

Campo Mourão – 2018

Agradecimentos

A todos os que colaboraram para a realização do evento:

Sra. Adriana do Valle – Técnica de Atividades do SESC/Campo Mourão.

Sra. Janaiara Moreira Sebold Berbel – Nutricionista e Coordenadora de Prática de Estágio do Curso de Nutrição – Faculdade Integrado.

Sra. Juliana Ferreira Araújo – Nutricionista do SESC/Campo Mourão.

Sra. Juliana Martins Sena Vieira da Rosa – Chefe do Núcleo Regional de Educação de Campo Mourão.

Sr. Marcos Batista de Souza – Gerente Executivo do SESC/Campo Mourão.

Sra. Regiane Timóteo das Neves Baldi – Coordenadora da Educação Básica do Núcleo Regional de Educação de Campo Mourão.

Sra. Renata Teixeira da Silva – Gerente Regional da AVON/Campo Mourão.

Cooperativa Agrobeltão de Engenheiro Beltrão.

Senhores(as) Diretores(as) das escolas estaduais jurisdicionadas ao NRE participantes do Projeto.

Senhoras Agentes I (merendeiras escolares) que contribuíram imensamente com sua participação no Projeto Mostra Culinária do Núcleo Regional de Educação de Campo Mourão.

Nossos sinceros agradecimentos

Apresentação

Este livro digital de receitas culinárias integra o projeto Mostra Culinária do NRE de Campo Mourão, desenvolvido pelos Setores de Educação Básica e da Merenda Escolar que consistiu, basicamente, na formação continuada às merendeiras das escolas da Rede Estadual, durante os meses de fevereiro a agosto de 2018. Após a conclusão das três etapas anteriores, aqui está a coletânea de receitas culinárias elaboradas pelas merendeiras que, com muito carinho e temperos deliciosos, disponibilizaram suas criações culinárias para que todos possam também desfrutá-las.

Ao longo do desenvolvimento do projeto percebemos que o gosto pela gastronomia tem acompanhado estas profissionais do fogão nas escolas, desde muito tempo, pois elas entenderam que na cozinha passamos horas ao longo da nossa existência. Na cozinha, podemos fazer um intervalo entre as nossas obrigações profissionais e pessoais. Na cozinha, dedicamos tempo à imaginação, à criatividade e nos dedicamos aos outros, com a degustação dos pratos e o convívio que proporcionarão.

Assim, no espaço culinário das escolas há muita criatividade, carinho e responsabilidade para atender a uma clientela que fica esperando o momento do lanche para saborear bolos, tortas, pães, doces e salgados. E nada melhor do que receitas que poderão auxiliar na diversificação dos pratos. Que estas receitas contribuam com o trabalho nas escolas e sejam uma fonte de inspiração às cozinheiras e cozinheiros de plantão!

Vale ressaltar que este projeto da Mostra Culinária também está vinculado ao Projeto Institucional de Leitura, Escrita e Problematização do Núcleo Regional de Educação que tem por objetivos desenvolver a escrita e o raciocínio lógico da comunidade escolar, por meio de situações-problema tendo, na leitura, o aporte necessário.

Fabíola Araújo
Técnica Pedagógica
NRE de Campo Mourão

Sumário

<i>Agradecimentos</i>	2
<i>Apresentação</i>	3

Receitas Salgadas

FAROFA DE LEGUMES COM CARNE DE PORCO.....	7
ARROZ PRIMAVERA.....	8
MACARRONESE.....	9
PIZZA DE PÃO COM OVOS.....	10
ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA RECHEADO COM LEGUMES	11
FAROFA DE MARACUJÁ.....	12
TORTA DE FRANGO COM LEGUMES	13
FAROFA DE BANANA.....	14
FAROFA DE COUVE E BRÓCOLIS.....	15
NHOQUE ATO.....	16
VIRADO DE OVOS	17
TRANÇA RECHEADA	18
EMPADÃO À MODA AGRÍCOLA	19
TORTA DE FRANGO COM TOMATE.....	20
SURPRESA DA YONE.....	21
TORTA DE LEGUMES	22
TORTA DE FRANGO SALGADA.....	23
TORTA DE MACARRÃO DE ARROZ SEM GLÚTEN	24
TORTA DE CARNE MOÍDA	25
FAROFA COLORIDA.....	26
FAROFA DE LEGUMES	27
TORTA SALGADA DE FILÉ DE FRANGO	28
TORTA DE LEGUMES E FILEZINHO DE FRANGO	29
TORTA SALGADA MARAVILHOSA.....	30
TORTA DE PÃO COM OVO.....	31

Receitas Doces

BOLO DE LARANJA.....	33
BOLO DE CENOURA MESCLADO COM CHOCOLATE	34
BOLO DE LARANJA.....	35
BOLO DE POLPA DE GOIABA DE COPO	36
PUDIM DE PÃO GOURMET	37
PUDIM DE LEITE NINHO	38
BOLO DE ABACAXI.....	39
LEITE CONDENSADO CASEIRO	40
PUDIM DE LEITE EM PÓ.....	41
DOCE CREMOSO DE LEITE EM PÓ	42
PAVÊ DE MARACUJÁ	43
BOLO DE CENOURA COM GELEIA DE MARACUJÁ	44
PAVÊ DE BOLACHA	45
SONHO ASSADO.....	46
BOLO ESPECIAL DE AVEIA COM BANANA.....	47
BOLO DE LARANJA COM COBERTURA DE CHOCOLATE	48
BOLO DE MARACUJÁ.....	49
DOCE DE LEITE EM PÓ INTEGRAL.....	50
PAVÊ DE LEITE EM PÓ COM BISCOITO DE CHOCOLATE	51
FALSA QUEIJADINHA	52
BOLO NUTRITIVO DE BANANA	53
BOLO DE BOLA	54
BRIGADEIRO/BEIJINHO DE AIPIM RECHEADO	55



Receitas
Salgadas

FAROFA DE LEGUMES COM CARNE DE PORCO

Ingredientes

400 g de carne de porco picada em cubos pequenos
300 g de cenoura ralada
1 lata de milho verde
1 abobrinha pequena pré-cozida
200 g de talo de couve picado pré-cozido
500 g de repolho pré-cozido
3 tomates médios picados em cubos
1 kg de farinha de mandioca
Cheiro verde, sal e alho a gosto



Modo de preparo

Depois da carne temperada e frita, jogue a cenoura ralada, a abobrinha, o talo da couve, o repolho (todos já pré-cozidos), o tomate e o milho verde. Misture bem todos os ingredientes e, por último, acrescente a farinha de mandioca.

Rendimento: 10 porções

Escola de Educação Básica na Modalidade Educação Especial Renascer

Araruna

Mariana da Rosa

ARROZ PRIMAVERA

Ingredientes

2 kg de arroz parboilizado
1 cabeça média de brócolis
1 cabeça média de couve-flor
4 tomates picados sem sementes
2 cenouras médias raladas
2 pimentões pequenos
1 lata de milho verde
5 ovos cozidos
Óleo
Sal a gosto
Alho
Salsicha e cebolinha

Modo de preparo

Frite o alho no óleo, refogue o peito de frango e, em seguida, adicione todos os ingredientes: as cenouras, os pimentões, os tomates, o brócolis, a couve-flor, o milho verde e a salsicha e a cebolinha. Em seguida, coloque o arroz e o sal. Quando o arroz estiver cozido, acrescente os ovos cozidos.



Colégio Estadual 29 de Novembro – EFM – Araruna

Maria Aparecida Stevanelli Tosatti
Maria do Carmo Cabrera Tinoco
Sônia Maria Duarte

MACARRONESE

Ingredientes

1 kg de macarrão a gosto
300 g de cenoura ralada
250 g de pimentão picado em cubo
400 g de tomate picado
1 cebola (grande) ralada
1 lata de 400 ml de milho verde
2 couve-flor médias picadas
1 brócolis (grande) picado
600 g de batata-doce picada em cubo

Modo de preparo

Cozinhe o macarrão em água com sal e uma colher de óleo. Deixe-o *al dente*, escorra e reserve. Em uma panela, frite a cebola, a cenoura, a couve-flor e o brócolis, com uma colher (sopa) de óleo e sal a gosto. Afafe por cinco minutos e deixe esfriar. A batata-doce deverá ir ao fogo por, aproximadamente, dois minutos.

Molho

1 lata de óleo
3 ovos
3 colheres (sopa) de vinagre ou limão
1 xícara (café) de salsa
1 xícara (café) de cebolinha picada
1 colher (chá) de sal

Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos, o vinagre, o sal, a cebolinha e a salsa. Acrescente o óleo aos poucos, até obter uma massa homogênea. Depois, é só despejar e misturar no macarrão com os legumes.



Colégio Estadual Princesa Isabel – EM – Araruna

Cleide Penha de Oliveira
Luciene Silveira Gomes
Madalena de Fatima Ferreira
Sueli Aparecida de Oliveira
Vanderleia Rodrigues de Andrade

PIZZA DE PÃO COM OVOS

Ingredientes

06 pães caseiros
06 dúzias de ovos
04 kg de tomates
Cebolinha, salsinha e sal a gosto



Modo de preparo

Corte os tomates em cubinhos pequenos e pique os temperos verdes. Quebre os ovos em uma tigela, junte aos tomates, ao sal e ao cheiro verde e mexa bem. Fatie os pães, coloque em uma forma, cubra com os temperos e leve ao forno por 20 minutos.

Rendimento: 150 porções

Colégio Estadual do Campo Joana D'Arc – EFM – Araruna

Andressa Silva Santos
Rosilene Benedito Braz

ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA RECHEADO COM LEGUMES

Ingredientes

3 kg de carne moída
3 ovos
4 cenouras médias
300 g de vagem
500 g de milho verde
02 cebolas médias
04 tomates grandes
Sal e pimenta a gosto
Cheiro verde a gosto
Alho a gosto

Modo de preparo

Pique a cebola, a vagem e o tomate em cubinhos. Rale as cenouras e reserve-as em uma vasilha. Em uma bacia média coloque a carne moída, os ovos, a pimenta, o sal, a cebola, o cheiro verde, o alho e misture bem. Reserve. Acrescente o milho verde junto à cebola, a vagem e o tomate que já estavam reservados e misture bem, reserve.

Em uma bancada, estique a carne moída em cima do papel alumínio, como se estivesse preparando uma massa de pão, depois pegue o recheio de legumes e esparrame na massa.

Em seguida, enrole como rocambole e cubra com o papel alumínio. Coloque em uma assadeira ou pirex e leve ao forno a 180 graus, por 60 minutos.

Rendimento: 3 unidades de rocambole



Colégio Estadual Machado de Assis de Barbosa Ferraz – EM – Barbosa Ferraz

Ana Rosa Maia Reginaldo
Betania de Oliveira Marques
Sílvia Sudeni Benedetto

FAROFA DE MARACUJÁ

Ingredientes

1 xícara de fubá
1 xícara de farinha de milho
2 maracujás com sementes (polpa)
2 cebolas raladas
2 colheres (sopa) de óleo
Sal a Gosto

Modo de Preparo

Refogue a cebola ralada no óleo quente e, em seguida, adicione a polpa do maracujá. Em fogo baixo, coloque lentamente o fubá e a farinha de milho, mexendo sempre. Tempere com o sal e sirva. Se precisar, acrescente farinha de milho (dependendo do tamanho do maracujá).

Obs.: Pode-se substituir o óleo por margarina.



Rendimento: 12 porções

**Escola de Educação Básica na Modalidade Educação Especial Santa Terezinha
Campina da Lagoa**

Maria Aparecida de Lima Faccini
Vanderci Monteiro de Oliveira

TORTA DE FRANGO COM LEGUMES

Ingredientes

Massa

2 copos de farinha de trigo
2 copos de leite
3 ovos
½ copo de óleo
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 colher (chá) de sal

Recheio

500 g de carne de frango (cozido e desfiado)
03 tomates picados
02 cenouras raladas
01 lata de milho verde
01 lata de ervilha
01 cebola picada
01 maço de cheiro verde

Modo de preparo

Massa

No liquidificador, coloque o óleo, o leite, os ovos, o sal e bata tudo por 3 minutos. Despeje em um recipiente, acrescente a farinha de trigo e misture. Em seguida, acrescente o fermento em pó e misture novamente.

Recheio

Com o frango já cozido e desfiado, misture todos os ingredientes do recheio e tempere como se fosse uma salada.

Montagem da torta

Em uma forma untada, coloque uma parte da massa e acrescente o recheio. Cubra com o restante da massa. Asse em forno pré aquecido por 40 minutos a 180 graus ou até dourar.

Rendimento: 24 porções



Colégio Estadual Alberto Santos Dumont – EFM – Campina da Lagoa

Joana Isabel de Luca
Maria de Lourdes Azzi Pereira
Marina Braga de Souza
Olímpia da Silva
Roseli Marcelino dos Santos
Zilda Aparecida de Almeida

FAROFA DE BANANA

(AGRICULTURA FAMILIAR)

Ingredientes

1 kg de farinha de milho
4 cenouras médias
1 lata de milho
1 lata de ervilha
½ kg de peito de frango
1 prato de talo de couve
1 dúzia de bananas
100 g de uva passas
Cheiro verde à vontade
Sal a gosto



Modo de preparo

Rale a cenoura e refogue junto com o milho, a ervilha e o talo de couve cortadinho. Use o tempero que desejar: alho, cebola, salsinha, cebolinha, etc. Coloque a farinha em uma vasilha e acrescente os demais ingredientes. Corte a banana em pedaços pequenos e misture por último. Pode decorar, fica um prato bonito e delicioso.

Obs.: O peito de frango pode ser substituído por carne moída, ovo ou carne de porco.

Colégio Estadual Campina da Lagoa – EFM – Campina da Lagoa

Francisca Rodrigues da Silva
Inez Spreafico Pimentel
Maria de Lourdes Araújo
Vera Lúcia Camilo

FAROFA DE COUVE E BRÓCOLIS

Ingredientes

1 cabeça de alho
½ copo de óleo
3 cebolas picadas
1 kg farinha de milho em flocos
1 maço de couve picada
1 maço de brócolis picado
1 kg de carne suína em pedaços pequenos
12 ovos
Sal e cheiro verde a gosto



Modo de preparo

Em uma panela grande, doure o alho e a cebola no óleo. Junte sobras de carne suína cortada em pedaços pequenos, a couve, o brócolis, o sal e refogue por alguns minutos. Acrescente os ovos mexidos, o cheiro verde e a farinha de milho. Misture bem. Cozinhe por alguns minutos. Retire do fogo e sirva.

**Escola Estadual do Campo Bento Munhoz da Rocha Neto – EF
Campina da Lagoa**

Helena Maria de Lima de Oliveira

NHOQUE ATO

Ingredientes

Massa

6 ovos
½ kg de farinha de trigo
Cheiro verde a gosto
Sal a gosto
Água até dar o ponto

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes e vá colocando água aos poucos, até que a massa adquira uma consistência cremosa, a ponto de pingar. Em uma panela grande, coloque aproximadamente 20 litros de água. Espere a água ferver e vá pingando, com o auxílio de uma colher, pequenas porções da massa. Quando as bolinhas começarem a subir, está pronto. Retire com o auxílio de uma escumadeira e reserve em um refratário.

Molho

1 ½ copo de óleo
22 kg de filé de peito de frango cortado em cubos
3 pacotes (1 kg) de molho de tomate
Cebola, cebolinha, salsinha, ervilha, milho, sal e alho a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela, frite no óleo o alho e a cebola picada. Acrescente o frango cortado em cubos pequenos, o sal, o molho de tomate e deixe cozinhar por alguns minutos. Acrescente o milho, a ervilha e por último, o cheiro verde. Coloque o molho na massa reservada e está pronto.

Sugestão: Pode servir acompanhado de arroz branco e salada de sua preferência.



Colégio Estadual Prefeito Antonio Teodoro de Oliveira – EFM – Campo Mourão

Lorda Oliveira da Cruz
Maria Aliete da Silva Haenisch

VIRADO DE OVOS

Ingredientes

5 dúzias de ovos
3 pimentões
10 tomates
1 repolho
5 cenouras
7 ½ pct de farinha de milho
Cheiro verde, tempero de alho e cebola, sal
a gosto, óleo para refogar.



Modo de preparo

Em um recipiente, pique o repolho, os tomates, os pimentões, as cenouras e o cheiro verde. Refogue o tempero de alho com óleo e, em seguida, adicione os ingredientes picados e o sal. Então, acrescente os ovos e misture bem. Deixe cozinhar por uns minutos e vá acrescentando a farinha de milho até formar um virado.

Colégio Estadual do Campo Prof Jaelson Biácio – EFM – Campo Mourão

Malde Fiorini Rodrigues

TRANÇA RECHEADA

Ingredientes

Massa

1 kg de farinha de trigo
2 ovos
1 copo de leite
½ colher (chá) de sal
01 pitada de açúcar
½ copo de óleo ou uma colher (sopa) de margarina
02 tabletes de fermento fresco

Recheio

Opções: frango, carne bovina ou legumes
4 colheres (sopa) de margarina (60% líquida)
2 kg de filezinho de frango cozido com uma cebola e desfiado
6 tomates sem sementes
5 cebolas
200 g de cheiro verde
4 colheres (sopa) de chemim
2 limões
Orégano e sal a gosto
Açafrão
Óleo

Modo de preparo

Massa:

1º passo: Preparar o fermento com duas horas de antecedência, antes de começar a receita.

2º passo: Faça uma esponja, colocando o fermento dentro do recipiente com meia xícara de água, uma colher de trigo e uma de açúcar. Mexa bem e reserve. Quando tiver crescido, comece a receita.

3º passo: Coloque em uma bacia os ovos, óleo ou margarina, leite, sal, uma pitada de açúcar e mexa bem. Coloque também o fermento já crescido. Misture bem e vá acrescentando farinha até a massa desgrudar das mãos. Cubra a massa e deixe-a crescer até o ponto de recheiar.

4º passo: Abra a massa com rolo e coloque o recheio (vide modo de preparo), feche a massa fazendo uma trança e deixe-a crescer para ir ao forno.

Recheio:

Em uma panela, despeje um fio de óleo e a margarina. Aqueça até a margarina ficar transparente. Em seguida, coloque 4 cebolas picadas e o açafrão. Refogue por 5 minutos e retire do fogo. Então, coloque em um refratário, espere esfriar e acrescente os demais ingredientes.



CEEBJA de Campo Mourão

Maria Donizete da Silva

Rosária de Oliveira Santana

EMPADÃO À MODA AGRÍCOLA

Ingredientes

01 kg de filezinho sassami desfiado
½ pimentão verde picado
01 cebola pequena picada
04 tomates pequenos picados
02 sachês de temperos prontos
02 pacotes de biscoito integral Cream Cracker de 500 g
02 xícaras de leite
04 colheres (sopa) de farinha de trigo
03 colheres (sopa) de maizena
03 colheres (sopa) de margarina
02 colheres (sobremesa) de fermento em pó
04 ovos
01 colher (sobremesa) de sal
Óleo e trigo para untar a forma (de preferência, redonda)

Modo de preparo

Massa

Bata os biscoitos no liquidificador e peneire. Adicione os 4 ovos, a manteiga, o leite e o sal. Bata bem e adicione os biscoitos triturados e peneirados. Em seguida, a farinha de trigo, a maizena e por último, o fermento em pó.

Recheio

Refogue o frango desfiado, em alho, cebola e tempero pronto. Em sequência, adicione os tomates e pimentões picados e deixe-os por 3 minutos no fogo. Retire e monte, intercalando uma camada de massa e uma do recheio. Por último, cubra com a massa restante. Decorar com rodelas de tomate e cebola, e salpicar orégano. Leve ao forno por aproximadamente 40 minutos. Espere esfriar e desenforme.



Centro Estadual de Educação Profissional Agrícola – Campo Mourão

Clara Aparecida da Cruz
Cleusa Botelho Sena

TORTA DE FRANGO COM TOMATE

Ingredientes

Recheio

500 g de peito de frango sem pele
2 colheres de óleo
1 dente de alho amassado
1 cebola picada
3 tomates sem pele e sem sementes
1 xícara (chá) de milho verde
Sal e pimenta-do-reino a gosto
4 tomates para decorar

Massa

3 xícaras de leite
½ xícara (chá) de óleo
3 ovos
12 colheres (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
½ cebola
Sal a gosto

Modo de preparo

Recheio

Cozinhe o peito de frango até ficar macio.
Refogue os demais ingredientes e acrescente o milho por último.

Desfie o frango, misture os ingredientes e deixe no fogo por 10 minutos.

Massa

Bata o leite, o óleo, os ovos e a cebola no liquidificador, em velocidade baixa. Acrescente aos poucos a farinha, o sal e o fermento. Despeje metade da massa em uma forma untada e adicione o recheio sobre ela, acrescentando rodela de tomate. Cubra com o restante de massa e coloque orégano por cima. Leve ao forno preaquecido (180° graus), até dourar.



Colégio Estadual de Corumbataí do Sul – EFM – Corumbataí do Sul

Aparecida Mendes
Mariusia Aparecida de Oliveira
Sônia Rodrigues de Oliveira

SURPRESA DA YONE

Ingredientes

1 kg de mandioca cozida
1 colher de manteiga
1 colher (chá) de sal
2 sachês de molho de tomate
1 kg de carne moída
1 cebola picada
Queijo parmesão ralado (a gosto)
Cheiro verde a gosto

Modo de preparo

Cozinhe a mandioca e amasse bem. Coloque em uma panela, junte a manteiga e o sal e misture até formar um purê bem firme e reserve.

Em outra panela, doure ½ cebola com óleo e acrescente a carne moída, vá mexendo, até dourar.

Depois, coloque os sachês de molho de tomate, um pouco de água e deixe ferver até que o molho fique bem sequinho e encorpado. Desligue o fogo, acrescente o cheiro verde e reserve.

A seguir, pegue um refratário e unte com manteiga, forre o fundo com metade do purê. Coloque por cima o molho com a carne moída e depois cubra com uma camada de purê.

Salpique o queijo ralado e leve ao forno por, aproximadamente, 20 minutos.



CEEBJA Elias Abraão – Engenheiro Beltrão

Yone José dos Santos Mendonça

TORTA DE LEGUMES

Ingredientes

Massa

- 5 ovos inteiros
- 1 copo (americano) de óleo
- 3 copos (americanos) de farinha de trigo
- 4 copos (americanos) de leite
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Recheio

- 5 cenouras médias
- 3 pimentões médios
- 10 tomates grandes
- ½ maço de salsa
- ½ maço de cebolinha



Modo de Preparo

Para preparar a massa, bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento. Reserve. Para o recheio, rale a cenoura e pique os pimentões. Refogue-os por 5 minutos. Reserve. Pique os tomates, a salsa e a cebolinha. Misture todos os ingredientes. Monte a torta, em uma forma untada, intercalando uma camada de massa, o recheio e o restante da massa. Leve ao forno preaquecido, a 180 graus, e deixe assar por 40 minutos.

Escola Estadual Arthur Ramos – EF – Engenheiro Beltrão

Claudete Lopes
Vanda Marques

TORTA DE FRANGO SALGADA

Ingredientes

Massa

- 4 ovos
- 1 copo (americano) de óleo
- 2 copos (americano) de leite
- 2 caldos knorr
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher de fermento em pó
- 1 cebola pequena
- ½ colher de sal

Recheio

- 500 g de carne de frango
- 2 cenouras
- 2 tomates
- 1 cebola
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de ervilha
- 1 maço de cebolinha verde

Modo de preparo

Bata no liquidificador: os ovos, o leite, a cebola e o caldo knorr. Em seguida, junte a farinha de trigo e bata novamente. Unte uma forma com margarina. Despeje um pouco da massa até cobrir por inteiro o fundo da forma. Esparrame todo o recheio sobre a massa e após, cubra o recheio com o restante da massa. Coloque para assar até dourar.



Colégio Estadual Cultura Universal – EFM – Farol

Maria Aparecida da Silva Rodrigues

TORTA DE MACARRÃO DE ARROZ SEM GLÚTEN

Ingredientes

Massa

500 g de macarrão de arroz (parafuso)
03 ovos inteiros
½ xícara (chá) de óleo
½ colher (sopa) de sal
1 colher (sopa) de fermento em pó
550 ml de leite

Recheio

05 tomates maduros
700 g de carne moída
1 cebola
3 dentes de alho
Cheiro Verde
Orégano
Sal a gosto

Rendimento: 24 Porções

Tempo de Preparo: 80 Minutos



Modo de Preparo

Triture o macarrão de arroz no liquidificador e reserve. Prepare a carne moída com o alho, a cebola, o cheiro verde e o sal a gosto e reserve. Corte os tomates em rodela e tempere com orégano e sal a gosto, reserve. Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o sal, a farinha triturada e o leite. Em seguida, despeje a massa em uma vasilha, acrescente o fermento em pó e misture bem. Espalhe a massa em uma assadeira retangular (aproximadamente 39cm x 27cm x 5cm), já untada. Acrescente a carne moída e espalhe por cima da massa. Por último, coloque as rodela de tomate por toda a assadeira e leve ao forno preaquecido a 180 graus, por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

Colégio Estadual Aníbal Khury – EFM – Iretama

Daniela Aggio Pitlovanciv Lino
Francille Pereira Galvão
Terezinha José Rodrigues da Silva
Terezinha Mariana da Silva dos Santos

TORTA DE CARNE MOÍDA

Ingredientes

3 tomates médios
2 cenouras médias raladas
200 g de ervilha em conserva
150 g de vagem picada em cubinhos
1 maço de salsinha picada
1 maço de Cebolinha picada
2 cebolas médias picadas
800 g de carne moída
6 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 colheres (sobremesa) de fermento em pó
6 ovos
4 xícaras (chá) de água morna
1 xícara (chá) de óleo de soja
Temperos a gosto (salsinha, cebola, alho e sal)



Modo de preparo

Refogue a carne moída com a cebola e o alho. Acrescente os legumes e deixe cozinhar. Reserve. Coloque a farinha, a água morna e o óleo no liquidificador. Bata bem. Acrescente cebola, salsinha, alho e sal na massa para dar sabor. Em seguida, adicione o fermento em pó e mexa com uma colher. Despeje a massa em um refratário ou forma de alumínio untada. Com o auxílio de uma colher, distribua o recheio e cubra com o restante da massa. Leve ao forno preaquecido a 200 graus. Deixe assar por 45 minutos e sirva, preferencialmente, quente.

Escola Estadual do Campo de Marilu – EF – Iretama

Adriana Ferreira da Vitória

FAROFA COLORIDA

Ingredientes

5 kg de repolho
3 kg de tomate ou cenoura
3 kg de feijão cozido
1 kg de vagem
3 kg de farinha de milho
1 litro de óleo
500 g de bacon ou calabresa
12 dúzias de ovos cozidos
2 cebolas grandes
1 pimentão
1 cabeça de alho grande
Sal, pimenta do reino, orégano, açafrão,
salsinha e cebolinha a gosto



Modo de preparo

Dourar a cebola, o alho e o pimentão em meio litro de óleo. Logo após, coloque o bacon ou calabresa picado até dourar. Acrescente o repolho e a vagem fatiados, refogando-os por 3 minutos. Adicione os tomates picados. Em seguida, coloque o feijão já cozido (sem caldo) e misture tudo. Acrescente os ovos cozidos. Por último, coloque a farinha aos poucos, acrescente o restante do óleo e mexa com delicadeza para não desmanchar os ovos. Finalize com o cheiro verde e demais temperos a gosto.

Rendimento: 130 porções

Escola Estadual Rui Barbosa – EF – Mamborê

Ana dos Reis

Eliane Aparecida Batista dos Reis

Ismaelita Cristina Geraldo de Carvalho

FAROFA DE LEGUMES

Ingredientes

500 g de vagem
500 g de milho verde
500 g de ervilha
3 cenouras grandes raladas
1 abóbora-menina pequena ralada
1 maço de brócolis
1 cebola grande ralada
4 tomates grandes picados em cubos
4 dentes de alho picados
500 g de repolho ralados
1 xícara (chá) de óleo
1 kg de farinha de milho
Cheiro verde a gosto
Sal a gosto



Modo de Preparo

Em uma panela grande, coloque o óleo, a cebola e o alho para dourar. Em seguida, acrescente a cenoura, a vagem, o repolho, o brócolis, a abóbora e deixe refogar por três minutos. Após, acrescente o milho, a ervilha, o tomate e o cheiro verde, misturando bem. Adicione a farinha de milho, mexendo até misturar todos os ingredientes. Desligue o fogo, acrescente o sal e mexa bem. Sirva com acompanhamento de chá, café com leite ou suco.

Dica: Pode acrescentar ovos, pepinos, especiarias e substituir o brócolis por couve-flor.

Rendimento: 50 porções

Colégio Estadual João XXIII – EM – Mamborê

Eliane Martins da Silva Corchak
Janete Daniel de Oliveira Oliveira
Juraci dos Santos de Assis

TORTA SALGADA DE FILÉ DE FRANGO

Ingredientes

8 ovos
1 ½ litro de leite
2 copos (americano) de óleo
6 copos (americano) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de fermento em pó
2 kg de filé de frango
100 g de cenoura ralada
1 lata de ervilha
1 lata de milho verde
1 pimentão picado
1 colher de sopa de alho
1 colher de sopa de cebola triturada
Salsinha e cebolinha, entre outros temperos a gosto.
4 tomates cortados em rodelas
2 colheres de maionese

Obs: Quantidade de produtos para duas receitas de massa.

Modo de preparo

1ª passo: Picar todos os ingredientes para o preparo da carne.

2ª passo: Em uma panela, coloque para fritar o alho e a cebola, depois a carne para refogar. A seguir, vá acrescentando os demais temperos.

Obs.: O molho não deve ficar aguado. Depois de pronto, deixe-o esfriar.

3ª passo: Coloque os outros ingredientes da massa no liquidificador, obedecendo seguinte ordem: ovo, óleo, leite, maionese, farinha de trigo e, por último, o fermento em pó.

Obs.: a massa não deve ficar dura.

4ª passo: Despeje em um refratário untado, um pouco de massa e recheio, em seguida, mais massa e recheio e, por último, coloque as rodelas de tomate e polvilhe orégano a gosto.

Forno: 180° C

Tempo: 50 minutos ou até dourar



Colégio Estadual do Campo São Luiz Gonzaga – EFM – Mamborê

Rosimeri Lima de Freitas

TORTA DE LEGUMES E FILEZINHO DE FRANGO

Ingredientes

3 ovos
13 colheres (sopa) de farinha de trigo
½ xícara (chá) de óleo
1 xícara (chá) de leite morno
3 colheres (sopa) de queijo ralado
1 colher (sopa) bem cheia de fermento em pó químico royal
300 g de filé de frango
200 g de milho verde
200 g de queijo ralado
Cheiro verde, salsinha, espinafre e sal a gosto

Modo de Preparo

Massa

Coloque os ovos, o óleo e o leite no liquidificador. Bata bem e acrescente a farinha de trigo aos poucos. Coloque o cheiro verde e a salsinha. Por último, uma pitada de sal e acrescente o fermento.

Recheio

Pode ser feito com filezinho de frango, carne moída ou salsicha. Descongele o frango e corte em pedacinhos.

Em uma panela coloque: 1 colher de óleo e refogue o frango com o espinafre, cheiro verde, salsinha, milho e o sal, até secar toda água da panela. Retire do fogo e deixe esfriar. Unte a forma com óleo e despeje a metade da massa. Coloque o recheio, metade do queijo ralado e em seguida, o restante da massa. Cubra com o restante do queijo ralado.

Leve ao forno pré aquecido em 250 graus, por aproximadamente 40 minutos. A forma utilizada nesta receita é de 23cm x 25cm x 3cm.



Colégio Estadual do Campo Santo Rei – EFM – Nova Cantu

Maurisa Lima da Silva Medeiros
Orélia Alves do Nascimento Ribeiro

TORTA SALGADA MARAVILHOSA

Ingredientes

Massa

- 4 ovos
- 2 copos (requeijão) de leite
- 3 copos (requeijão) de farinha de trigo
- 2 copos (requeijão) de maisena
- 1 copo (requeijão) de óleo
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Recheio

- 2 peitos de frango
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de ervilha
- 4 tomates picados em cubinhos
- 1 cebola picada em cubinhos
- 1 pitada de orégano
- 1 creme de leite
- 1 pitada de sal
- 5 colheres (sopa) de extrato de tomate
- Cheiro verde a gosto

Modo de preparo da massa

Coloque no liquidificador os seis primeiros ingredientes e bata bem. Desligue o liquidificador e adicione o fermento em pó e bata novamente. Reserve.

Modo de preparo do recheio

Cozinhe os peitos de frango na panela de pressão por 30 minutos e desfie. Junte ao peito de frango o milho verde, a ervilha, os tomates, a cebola, o extrato de tomate, o orégano, uma pitada de sal e misture bem. Acrescente o creme de leite e misture novamente.

Montagem: Unte uma forma de 50x35cm com óleo e trigo. Coloque metade da massa, o recheio e cubra com o restante da massa. Leve ao forno pré aquecido a 180 graus, por aproximadamente, 50 minutos.



**Escola de Educação Básica na Modalidade Educação Especial Menino Deus
Peabiru**

Irani Barbosa do Nascimento Belline
Neuza Soeli Giron

TORTA DE PÃO COM OVO

Ingredientes

1 pão caseiro
1 lata de milho verde
6 ovos cozidos
2 ovos crus
1 cebola picada
1 dente de alho picado
4 tomates cortados em rodela
3 colheres (sopa) de cebolinha verde
1 colher (sopa) de salsa picada
1 peito de frango cozido e desfiado
Sal a gosto

Molho branco

3 colheres de farinha de trigo
2 copos de leite
1 colher de óleo
Tempero a gosto

Modo de preparo do molho branco

Junte todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar.

Modo de preparo da torta

Corte o ovo cozido em rodela e junte a salsa picada, a cebolinha, a cebola, o milho verde e uma pitada de sal e reserve. Refogue o peito de frango com o dente de alho e os temperos que desejar e reserve.

Montagem

Coloque um pouco do molho branco na forma, e espalhe as fatias de pão, coloque mais um pouco do molho. Em seguida, coloque a salada de ovo em cima e cubra com mais molho branco. Acrescente o frango desfiado e o molho branco e coloque mais uma camada de pão. Cubra com 2 ovos batidos temperados com sal, pimenta e temperos a gosto, rodela de tomate e leve ao forno até dourar.



CE São Judas Tadeu – EFM – Quinta do Sol

Inês Barbosa da Silva Santos

Maria Aparecida Rodrigues Terra

Maria Marta da Silva



Receitas
Doces

BOLO DE LARANJA

Ingredientes

- 01 laranja inteira
- 03 ovos
- 02 xícaras (chá) de açúcar
- 01 xícara (chá) de óleo
- 01 xícara (chá) de leite
- 03 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 01 colher (sopa) de fermento em pó



Modo de preparo

Descasque e pique a laranja e retire as sementes. Bata no liquidificador junto com os ovos, o óleo e leite. Leve a mistura para a batedeira, junte o açúcar e a farinha de trigo e bata bem. Despeje em uma assadeira untada e enfarinhada. Leve para assar em forno médio, previamente aquecido, até dourar.

Colégio Estadual Luzia Garcia Villar – EF – Barbosa Ferraz

Maria Batista Sobrinho
Matilde Alves Pontes

BOLO DE CENOURA MESCLADO COM CHOCOLATE

Ingredientes da massa

200 ml de leite
2 cenouras médias
200 ml de óleo
3 ovos
4 colheres de chocolate em pó
2 xícaras (chá) de açúcar
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de fermento em pó

Ingrediente da cobertura

3 colheres (sopa) de manteiga
2 xícaras (chá) de leite
1 xícara (chá) de açúcar
6 colheres (sopa) de chocolate



Modo de preparo

Massa

Bata no liquidificador, 100 ml de leite com as cenouras e reserve. Em uma vasilha, acrescente o óleo, os três ovos e bata no liquidificador por um minuto. Em seguida, acrescente o açúcar e três xícaras de farinha de trigo. Junte a metade da massa com a mistura da cenoura reservada anteriormente. Coloque uma colher de fermento em pó, misture bem e coloque em forma untada. Pegue 100 ml de leite e misture em uma vasilha com 4 colheres de chocolate ao restante da massa e uma colher de fermento em pó. Misture bem e mescle o bolo. Leve para assar por aproximadamente 40 minutos a 180 graus.

Cobertura

Misture os ingredientes e leve ao fogo baixo até formar uma consistência desejada e despeje sobre o bolo, ainda quente.

Colégio Estadual do Campo de Bourbonônia – EFM – Barbosa Ferraz

Maria de Fátima Oliveira Santos

BOLO DE LARANJA

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Calda

- 4 laranjas espremidas
- ½ xícara (chá) de açúcar



Modo de preparo

Massa

Lave as laranjas e descasque-as. Corte em 4 pedaços e retire as sementes e os miolos brancos. Coloque no liquidificador os ovos, a laranja, o óleo e bata até obter um creme. Depois, acrescente o açúcar e bata novamente. Passe para uma tigela e acrescente a farinha de trigo, aos poucos, mexendo bem e, por último, acrescente o fermento em pó.

Calda

Leve ao fogo, o suco de laranja e o açúcar e deixe ferver até engrossar. Em seguida, despeje sobre o bolo assado.

Rendimento: 30 Pedacos

Colégio Estadual do Campo de Ourilândia – EFM – Barbosa Ferraz

Marcilene Clementino Lopes

BOLO DE POLPA DE GOIABA DE COPO

Ingredientes

6 ovos
3 xícaras (chá) de açúcar
3 xícaras (chá) de polpa de goiaba
4 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 pitada de sal
6 colheres (sopa) óleo
2 colheres (sobremesa) de fermento químico em pó

Modo de preparo

Coloque no liquidificador os ovos, o açúcar e bata por três minutos.

Acrescente a polpa de goiaba, o óleo e o sal (bata para misturar).

Com o liquidificador desligado, acrescente a farinha de trigo e o fermento (bata só para misturar).

Unte a forma (tamanho 29 por 38 cm) e leve ao forno preaquecido a 180°C por 45 minutos.

Cobertura

Polpa de goiaba e açúcar a gosto. Cozinhe até o ponto de doce de goiaba. Espere esfriar e cubra o bolo.

Obs.: Um bolo de fácil preparo. A polpa pode ser substituída por outra fruta, uma excelente opção para ser servido para os alunos que são alérgicos à proteína no leite e para intolerante a lactose.

Outra opção para servir: Pode ser servido como bolo de copo com chanty pó. A seguir:

Ingredientes chanty em pó

2 xícaras de leite em pó, ½ xícara de açúcar, ½ xícara de leite e 60 g de emulsificante.

Ingredientes chanty sem lactose

1 xícara leite em pó zero lactose, 2 colheres de açúcar, ½ colher de emulsificante.

Modo de preparo do chanty Todos os ingredientes gelados, bata na batedeira, até o ponto de chantilly.

Montagem do Bolo no Copo

Com o bolo já assado, faça as camadas no copo, alternando bolo e o recheio chanty pó.



Colégio Estadual do Campo Salles De Oliveira – EFM – Campina da Lagoa

Neuza de Oliveira Santos
Silvana Periolo Percival

PUDIM DE PÃO GOURMET

Ingredientes

Calda

2 xícaras (chá) açúcar
1 xícara (chá) água

Massa

3 ovos
4 pães francês ou 4 fatias de pão caseiro (sem casca)
3 xícaras (chá) leite em pó
4 xícaras (chá) água
½ xícara (chá) açúcar

Modo de preparo

Calda

Em uma panela, coloque o açúcar e mexa em fogo brando. Quando começar a derreter, acrescente a água. Deixe derreter todo o açúcar até dar ponto de calda de caramelo. Coloque na forma e reserve.

Massa

Despedace o pão e junte aos demais ingredientes. Bata tudo no liquidificador por aproximadamente 5 minutos. Despeje na forma com a calda.

Coloque em uma panela de pressão em banho Maria. Deixe pegar pressão e após 7 minutos de pressão, desligue o fogo. Espere sair toda a pressão. Espere esfriar e vire em um prato estilo marinex.

Obs.: O pão pode ser substituído por cereal de milho, biscoito de polvilho ou biscoito de maisena.

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 16 a 20 pedaços



CEEBJA Emanuel – Campina da Lagoa

Cícera Demétria Souza Eufrásio

Ioziara Guise

Kellid Gabriella de Luca Brunherotto

PUDIM DE LEITE NINHO

Ingredientes

03 ovos inteiros
12 colheres (sopa rasa) de açúcar
16 colheres (sopa) de leite ninho
03 copos de leite pasteurizado



Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos e, em seguida, adicione o açúcar e depois o leite ninho. Por último, coloque o leite pasteurizado.

Para caramelizar

01 xícara de açúcar derretido para forrar a forma.

Cozinhe, em banho Maria, por 20 ou 30 minutos. Deixe esfriar para desenformar.

Escola Estadual do Campo Bela Vista do Piquiri – EF – Campina da Lagoa

Dulce Regina de Melo Cunha
Maria Raimunda da Silva Alves

BOLO DE ABACAXI

Ingredientes

Massa

3 ovos
2 xícaras (chá) de açúcar
2 colheres (sopa) de margarina
2 xícaras (chá) de abacaxi picado
2 xícaras (chá) de leite morno
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó



Cobertura

2 copos (americano) de suco de abacaxi
2 copos (americano) de açúcar
Coco ralado para polvilhar

Modo de preparo

Bata no liquidificador: os ovos, o abacaxi, o açúcar, a margarina e o leite morno. Reserve.

Coloque o trigo e o fermento em uma tigela e despeje o líquido reservado. Mexa até obter uma massa lisa e homogênea. Despeje em forma untada e asse em temperatura de 180 graus, por 35 minutos.

Cobertura

Coloque o suco de abacaxi e o açúcar para ferver até engrossar. Despeje por cima do bolo e polvilhe com coco ralado.

**Escola de Educação Básica na Modalidade Educação Especial
Josephina W. Nunes – Campo Mourão**

Edna Maria da Luz
Ilza Ferreira

LEITE CONDENSADO CASEIRO

Ingredientes

1 kg de leite em pó
2 copos de água fervendo
2 copos de açúcar



Modo de preparo

Coloque o açúcar e a água no liquidificador, continue batendo e acrescentando o leite em pó aos poucos, até dar o ponto.

Rendimento: 2 kg

Colégio Estadual Prof Darcy José Costa – EFM – Campo Mourão

Évila dos Santos
Jandira Rattini de Sousa
Maria de Fatima Rodrigues Nunes

PUDIM DE LEITE EM PÓ

Ingredientes

2 copos de água (temperatura ambiente)
2 ovos
16 colheres (sopa) de leite em pó
6 colheres (sopa) de açúcar

Calda

6 colheres (sopa) de açúcar
½ xícara de água



Modo de preparo

Pudim

Coloque no liquidificador a água, os ovos, o açúcar e bata por um minuto. Depois, acrescente o leite em pó e bata por dois minutos.

Calda

Para fazer a calda, coloque o açúcar em uma forma de pudim com ½ xícara de água e leve ao fogo até o açúcar derreter e caramelizar. Despeje o pudim na forma já caramelizada, bem devagar. Cozinhe em banho Maria por 30 min.

Após cozido, deixe esfriar, passe a espátula nas laterais e desenforme.

Rendimento: 12 porções

Dica:

Nunca deixe secar a água enquanto o pudim estiver cozinhando e também não deixe entrar água na massa.

Colégio Estadual de Campo Mourão – EFMNP – Campo Mourão

Alzira Berbete dos Santos

Elenice Bellini

Valdírene Cordeiro

DOCE CREMOSO DE LEITE EM PÓ

Ingredientes

½ kg de açúcar

2 kg de leite em pó

½ litro de água



Modo de Preparo

Derreta o açúcar no fogo até caramelizar. Acrescente o leite em pó dissolvido em água. Ferva em fogo brando até dissolver o caramelo e desprender da panela.

Dica: para ficar cremoso, bater no liquidificador.

Colégio Estadual Marechal Rondon – EFMP – Campo Mourão

Aparecida Rinaldo Fontoura
Maria das Dores de Oliveira Guabiraba
Maria Aparecida Lima de Oliveira
Senhorinha de Souza Scheffer

PAVÊ DE MARACUJÁ

Ingredientes

01 pct de bolacha de maisena
01 pct de polpa de maracujá
01 pct de leite em pó
½ pct de chocolate em pó
05 colheres (sopa) de maisena



Modo de preparo

Bata no liquidificador o leite em pó com a polpa de maracujá até formar um creme. Reserve. Em uma panela, coloque o chocolate, a maisena e o leite até dissolver a maisena formando um creme. Em um refratário, coloque um pouco do creme batido no liquidificador. A seguir, faça uma camada de bolacha umedecida no suco de maracujá e o creme de chocolate. Repita o processo e, por fim, coloque o creme de maracujá e leve para geladeira. Sirva gelado.

Colégio Estadual Novo Horizonte – EFM – Campo Mourão

Maria Santa Aparecida Borges
Vanilde Lisiel Taveira

BOLO DE CENOURA COM GELEIA DE MARACUJÁ

Ingredientes

Massa

9 ovos
4 xícaras (chá) de açúcar
5 xícaras (chá) de trigo
1 xícara (chá) de óleo
2 colheres (sopa) de fermento
5 cenouras grandes

Geleia

1 kg de polpa de fruta de maracujá
500 g de açúcar



Modo de Preparo

Massa

Bata no liquidificador os ovos com as cenouras descascadas e picadas. Acrescente o óleo. Despeje numa bacia grande e acrescente aos poucos o açúcar e o trigo. Mexa até a massa ficar homogênea. Por último, coloque o fermento e misture bem, sem bater. Despeje a massa em uma assadeira grande e leve ao forno por aproximadamente 50 minutos.

Geleia

Descongele a polpa. Acrescente o açúcar e deixe ferver, mexendo de vez em quando. Quando começar a engrossar, mexa sem parar até dar o ponto desejado. Espere esfriar e despeje sobre o bolo cortado.

Rendimento: 30 porções

Colégio Estadual Unidade Polo – EFM – Campo Mourão

Irene Aparecida de Assis
Maria Nilma dos Santos Luiz
Tânia Mara Ferreira da Silva

PAVÊ DE BOLACHA

Ingredientes:

2 pcts de leite em pó
3 gemas
4 xícaras (chá) de açúcar
5 colheres (sopa) de amido de milho
2 pcts de bolacha



Modo de preparo

Bata no liquidificador o leite em pó. Em uma panela coloque o leite, as gemas, o açúcar e o amido de milho. Deixe ferver até engrossar.

Montagem

Em uma travessa, coloque uma camada de creme. Em seguida, umedeça as bolachas no leite e faça outra camada. Alterne as camadas, conforme a quantidade de creme e bolacha. Leve a geladeira até que fique firme.

**Colégio Estadual do Campo Gabriel Segundo Scipione – EFM
Engenheiro Beltrão**

Terezinha de Fatima da Silva

SONHO ASSADO

Ingredientes

2 copos (americano) de água
2 copos (americano) de leite
2 copos de açúcar
½ copo americano de óleo
1 colher de café (rasa) de sal
2 ovos
1 kg e 400 g de farinha de trigo
1 pct de 10 g de fermento

Modo de preparo

Massa

Coloque o açúcar, os ovos, o óleo e misture tudo. Depois coloque a água, o leite morno e o fermento.

Misture tudo e vá acrescentando a farinha de trigo até dar ponto. Despeje a massa em cima da mesa e sove até desgrudar da mão. Deixe a massa descansar até dobrar de volume.

Depois fazer as bolinhas, coloque em uma assadeira untada com farinha. Deixe crescer mais um pouco. Após, leve ao forno preaquecido, aproximadamente por 40 minutos (forno médio).

Calda

Fazer uma calda com 2 xícaras de açúcar e 3 xícaras de água e deixe ferver.

Em seguida, passar as bolinhas, ainda quentes, na calda e no leite ninho. Depois, corte ao meio e recheie com o doce de leite feito com o composto de coco.

Opções de recheio: creme ou goiabada

Para fazer do doce de coco:

1 litro e meio de água

1 pacote de composto de coco

Coloque os ingredientes na panela e mexa até desgrudar do fundo da panela.



Colégio Estadual Padre Antonio Vieira – EM – Engenheiro Beltrão

Cleuza Coaresma
Eva Martins Pereira
Marta Feltrim Palharini
Sueni Maria da Silva Arruda

BOLO ESPECIAL DE AVEIA COM BANANA

Ingredientes

- 10 bananas nanicas
- 2 xícaras(chá) aveia em flocos finos
- 1 xícara(chá) farinha de trigo
- 1 xícara(chá) açúcar
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher de (sopa) canela em pó
- 1 colher de (sopa) fermento em pó
- 1 ovo
- 1 maçã grande



Modo de preparo

Em uma panela, amasse com um garfo 8 bananas. Adicione a margarina derretida, o açúcar, a canela em pó e a aveia. Misture bem com uma colher e deixe descansar por 5 minutos para hidratar a aveia.

Em seguida, adicione o ovo, a farinha de trigo, a maçã descascada e picada e, por último, o fermento em pó.

Despeje a massa em uma assadeira com furo central, untada e enfarinhada. Corte duas bananas na horizontal e põe sobre a massa. Polvilhe açúcar e canela.

Asse em forno preaquecido a 180 graus, por aproximadamente 40 minutos.

Dica: A aveia pode ser em flocos ou em farelo. As bananas, quanto mais maduras melhor.

**Escola de Educação Básica na Modalidade Educação Especial Favos de Mel
Iretama**

Eliane Andrade Coutinho

BOLO DE LARANJA COM COBERTURA DE CHOCOLATE

Ingredientes

Massa

3 xícaras (chá) de açúcar
4 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de suco de laranja
½ xícara (chá) de óleo
4 ovos
1 colher de pó royal

Cobertura

1 xícara (chá) de chocolate
1 xícara (chá) de água
½ xícara (chá) de açúcar

Modo de preparo

Massa

Coloque na batedeira o açúcar, os ovos e o óleo. Bata por 5 minutos. Depois, coloque a farinha de trigo, o suco da laranja e por último o pó royal. Unte uma forma e despeje a massa. Leve ao forno para assar.

Cobertura

Coloque todos os ingredientes em uma panela. Leve ao fogo e mexa sem parar. Quando estiver soltando do fundo da panela, despeje sobre o bolo já assado.

Rendimento: 24 pedaços



Colégio Estadual José Sarmiento Filho – EFMP – Iretama

Marleni Santana de Jesus França
Roza Soares Louza
Valdirene Aparecida de França Costa

BOLO DE MARACUJÁ

Ingredientes

Massa

6 ovos
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
½ xícara (chá) de óleo
1 xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura

1 ½ colher (sopa) de açúcar
2 colheres (chá) de amido de milho
2 copos (americano) de suco de maracujá.

Modo de preparo

Massa

Bata as claras em neve e reserve. Em seguida, bata as gemas, o açúcar e o óleo. Acrescente a farinha de trigo e o suco de maracujá e bata até obter uma massa homogênea. Por último, adicione as claras em neve, mexendo bem e o fermento em pó, mexendo novamente.

Cobertura

Dissolva o amido de milho no suco de maracujá e acrescente o açúcar, leve ao fogo médio e mexa até engrossar. Quando pronto, despeje sobre o bolo.



Colégio Estadual Napoleão Batista Sobrinho – EFM – Iretama

Divani Rufino dos Santos da Silva
Sônia Aparecida Lopes Otto

DOCE DE LEITE EM PÓ INTEGRAL

Ingredientes

1 kg de leite em pó Integral
2 kg de açúcar refinado
600 ml de leite



Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes em uma panela e misture bem antes de colocar no fogo. Em seguida, leve ao fogo médio, mexendo sem parar, por 30 minutos, até ficar bem moreninho. Retire do fogo e coloque em forma untada com margarina.

Obs.: O doce começa a grudar no fundo da panela e solta uns pedacinhos que parecem queimados. Não se desespere, no final derreterá e ficará moreninho!

Dica: Quando começar a desgrudar da panela faça o teste: em um copo de água, coloque um pouquinho do doce. Se não desmanchar, já é hora de despejar na forma. Corte o doce, ainda morno, em pedaços do tamanho que desejar.

Colégio Estadual Aducto da Silva Rocha – EFM – Luiziana

Sonia Souza

PAVÊ DE LEITE EM PÓ COM BISCOITO DE CHOCOLATE

Ingredientes

3 xícaras (chá) de água
3 xícaras (chá) de leite em pó
3 xícaras (chá) de composto lácteo sabor
coco
1 copo (americano) de leite
1 pct de biscoito de chocolate



Modo de Preparo

Em um recipiente, coloque um copo de leite e também os biscoitos para umedecer e reserve. Em uma panela, coloque a água, o leite em pó e o composto de coco. Mexa até dissolver. Leve ao fogo médio e continue mexendo até formar um creme. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco para montar o pavê.

Em uma travessa, forre o fundo com os biscoitos e coloque uma camada do creme. Repita a camada de biscoito e por último o creme. Decore com coco ralado.

Obs.: Se quiser fazer o creme com chocolate também, é só acrescentar o chocolate em pó e os biscoitos de sua preferência.

Colégio Estadual do Campo Rui Barbosa – EFM – Nova Cantu

Luciane de Oliveira

FALSA QUEIJADINHA

Ingredientes

- 6 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de água quente
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 6 xícaras (chá) de canjiquinha cozida
- 1 colher de sopa de fermento em pó.



Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos, o óleo e o açúcar. Acrescente o leite em pó, o trigo, a canjiquinha e água quente. Bata a massa, até ficar homogênea.

Desligue o liquidificador e acrescente o fermento em pó e bata novamente (somente para misturar). Em uma forma untada e enfarinhada, despeje a massa e coloque-a para assar em forno preaquecido em 180°, por 40 minutos

Colégio Estadual Olavo Bilac – EFM – Peabiru

Roseley Aparecida da Cruz

BOLO NUTRITIVO DE BANANA

Ingredientes

Massa

6 bananas nanicas amassadas
2 xícaras (chá) de açúcar
1 colher (sopa) canela
2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada
1 xícara (chá) de óleo
3 ovos inteiros
½ xícara (chá) de leite morno
1 colher (sopa) de bicarbonato de sódio
½ xícara de (chá) de uva-passa

Cobertura

2 colheres (sopa) de margarina
1 xícara (chá) de chocolate em pó
1 xícara (chá) de açúcar
3 colheres (sopa) de leite



Modo de preparo

Massa

Amasse as bananas com um garfo, acrescente a canela e as uvas-passas e reserve. No liquidificador, bata o açúcar, os ovos e o óleo por, aproximadamente uns 3 minutos. Depois de batido, junte a banana amassada e misture bem, em seguida, vá acrescentando o trigo e mexendo devagar. Por último, dissolva o bicarbonato no leite morno. Misture bem e leve ao forno preaquecido a 200°C por, aproximadamente 45 minutos.

Cobertura

Despeje em uma tigela a manteiga, o chocolate em pó, o açúcar e o leite. Misture bem. Leve a mistura ao fogo e continue mexendo, até obter uma consistência cremosa. Por fim, despeje a calda por cima do bolo.

Escola de Educação Básica na Modalidade Educação Especial Zilda Arns
Quinta do Sol
Selma Maria da Silva

BOLO DE BOLA

Ingredientes

30 g de fermento seco
1 copo de leite morno
2 colheres (chá) de açúcar e um pouco de farinha, até dar ponto
Misture todos os ingredientes. Reserve, deixando crescer.



Massa

5 ovos
800 g de farinha de trigo
200 g de margarina sem sal
5 colheres (sopa) de açúcar
1 colher (chá) de sal

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes com o fermento reservado. Amasse bem e deixe crescer. Faça pequenos sonhos e use goiabada ou doce de leite para rechear. Passe os sonhos em margarina derretida e no coco ralado, colocando-os de dois em dois na forma de pudim grande. Leve para assar por 40 minutos.

Escola de Educação Básica na Modalidade Educação Especial
Antônio Dziubat – Roncador

Geane Alves Teixeira de Oliveira
Maria Roseli Almeida Klym

BRIGADEIRO/BELJINHO DE AIPIM RECHEADO

Ingredientes

Massa

1 kg de aipim cozido e amassado
2 xícaras(chá) de leite em pó
1 xícara (chá) de açúcar
½ xícara (chá) chocolate em pó
2 colheres (sopa) de margarina (bem cheias)

Recheio

1 kg de polpa de goiaba
1 kg de açúcar



Modo de preparo

Massa

Em uma panela, derreta a margarina. Acrescente a mandioca amassada e misture bem. Junte o leite em pó e o açúcar e continue mexendo. Cozinhe a massa em fogo médio até que ela comece a se desprender da panela.

Coloque a massa em uma travessa e sove bem. Divida a massa em duas partes iguais. Modele os beijinhos com a primeira parte e recheie com o doce de goiaba. Em seguida, passe no leite em pó ou coco ralado. Enfeite com cravo e coloque em forminha para docinhos.

Pegue a segunda parte, adicione chocolate em pó e sove bem. Modele os brigadeiros e recheie com o doce de goiaba. Passe em chocolate granulado e coloque em forminhas para doces.

Recheio

Em uma panela com fogo brando, misture a polpa de goiaba e o açúcar. Mexa sempre para não queimar. O doce deverá ficar firme. Reserve. Quando for modelar o beijinho ou brigadeiro, coloque uma colher (café) de recheio no meio.

Colégio Estadual Ulysses Guimarães – EFMP – Roncador

Rosa Nesnik Barbosa

Fotos dos Encontros de Formação sobre o Gênero Receita



Fotos da Mostra Culinária









EMPADÃO À MODA AGRÍCOLA
CEEP Agrícola do Campo Mourão
Campo Mourão
Cláudia Sottilo Costa



ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA RECHEADO COM LEGUMES
CE Machado de Assis - EFM
Silvia Sudek Benedito
Angélica de Souza



FAROFA DE BANANA
CE Campina da Lagoa - EFM
Campina da Lagoa
Francisca Rodrigues da Silva
Maria de Lourdes Araujo
Inez Sprafico Pimental



FALSA QUEIJADINHA
CE Olavo Bilac - EFM
Peabiru



PAVÊ DE BOLACHA
CE do Campo Gabriel Segundo
Scipione - EFM
Engenheiro Beltrão



FAROFA COM CARNE DE PORCO
Luíza Renner
do Especial - Apas



BOLO DE CENOURA MESCLADO COM CHOCOLATE
CE do Campo do Remédios - EFM







