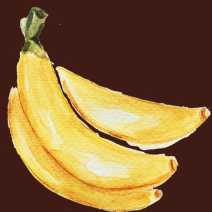




# RECEITAS QUE ALIMENTAM IDEIAS:

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR POR  
QUEM CONSOME



**CECANE UFRGS**



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO  
GRANDE DO SUL**

**FACULDADE DE MEDICINA**

**CURSO DE NUTRIÇÃO**

**RECEITAS QUE ALIMENTAM  
IDEIAS:  
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR POR  
QUEM CONSOME**

**1ª EDIÇÃO  
PORTO ALEGRE  
2025**

**CECANE UFRGS**



U58r Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Medicina. Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar.  
Receitas que alimentam ideias : alimentação escolar por quem consome / Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Medicina. Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar; Amanda Souza Silva Sperb et al. – Porto Alegre: CECANE/UFRGS, 2025.

60p. : il.  
ISBN: 978-65-01-72333-4

1. Alimentação escolar. 2. Nutrição. 3. Receitas. 4. Alimentação saudável I. Sperb, Amanda Souza Silva II. Hintz, Lúcia Elísa Silveira III. Silva, Vanuska Lima da IV. Oliveira, Luciana Dias de V. Título.

NLM: QU145

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)  
(Biblioteca Shirlei Galarça Salort – CRB10/1929)



# **CENTRO COLABORADOR EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DO ESCOLAR DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**

## **AUTORAS**

### **Amanda Souza Silva Sperb**

Nutricionista, Agente PNAE Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar do Rio Grande do Sul - Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

### **Lúcia Elisa Silveira Hintz**

Graduanda em Nutrição, Bolsista do Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar do Rio Grande do Sul- Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

### **Vanuska Lima da Silva**

Nutricionista, Vice coordenadora do Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar do Rio Grande do Sul. Departamento de Nutrição, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

### **Luciana Dias de Oliveira**

Nutricionista, Coordenadora do Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar do Rio Grande do Sul. Departamento de Nutrição, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul.



## **COLABORADORES**

**Bagé:** Lisiane Lilian Padilha, Milena Tavares Thomas Dutra, Tatiana Patron, Simone Pólvora Soares Moura, Zoila Teresinha Gonçalves Schipper

**Caraá:** Elisabete Viera Conterato

**Campestre da Serra:** Larissa Slongo Faccioli, Antonella Zardo, Antonella Zanotto de Chaves, Esther Correa, Gabrielle Hoffimman, Gael de Oliveira, Heloisa de Souza Ribeiro, Heloisa da Rosa, Heloisa Giotti, Kemyly Ataide, Kéroli Lopes, Mathias Ricardo, Théo de Souza, Valentin Quintanilha, Vitor Suzin, Cristian Heytor Chaves da Rosa, Davi Pacheco Kuse, Edward Ferreira Paim, Gabriel Zaffonato Goulart, Maria Clara Rodrigues de Souza, Miguel Zucco Tavares, Samuel Panassol Bernardi, Sophia Gabrielly Gomes de Campos, Ana Julia De Mello Lourenço, Ana Sophia Costa, Breno Almeida Bueno, Daverlis De Los Angeles Melin Ramos, Davi Gustavo Silveira, Elisa Da Silva Barbosa, Emanuel Goulart Dos Santos, Emanuel Castanho Pagno, Estela Bazzi Bogler, Ezequiel Moreira Martins, Helena Pagno Hoffmann, Henrique De Vargas Pagno, Henrique Ziliotto Mezavilla,



## **COLABORADORES**

Igor Rech Magrin, Jordana Ferreira Magrin, Julia Vitória Da Rosa Klippel Lentz, Kelvin Da Silva Cechinato, Laura Hellena Gomes De Campos, Luiza Renosto, Natally Arruda Boff, Samuel Ibrahen De Souza Ribeiro, Raduan Cardoso Reinhold

**Campo Bom:** Adriana Luft, Rutiane Thoen, Cristiane Cavalheiro, Aleksandra da Luz Oliveira

**Capão da Canoa:** Jaqueline Menti Boff, Lisângela Aparecida de Vargas, Sâmira Bublitz, Rosângela Lopes

**Dona Francisca:** Caroline dos Santos Giuliani

**Encruzilhada do Sul:** Clarissa Vrobleski Bicca, Agatha Pereira da Luz, Augusto Peixoto Ribeiro, Benjamin de Freitas Teixeira Braga, Bernardo Ribeiro Soares, Enzo da Silva Flores, Êrick Franco Corrêa, Jussara Micheli Job Ulinoski, Joaquim Samuel Pedroso Castro, José Pedro Biali Gonçalves, Kaique Luz Rosa, Maria Eduarda Silva Marques, Maria Júlia Siqueira, Mayah Ferreira Rachor, Nilo Júnior do Couto Marques, Victor Hugo Soares Mello

**Esteio:** Bruna Salles Velho, Cassius Valter, Lislei Regina Arozi, Maria Lúcia Bertoldi Porcello, Tania Diniz Machado, Lisandra Ferreira, Karine Mendonça, Sheila de Moura



## **COLABORADORES**

**Francisco Macedo:** Maria Aurileia da Silva Paiva

**Ipê:** Larissa Slongo Faccioli, Pietro Cecatto, Thobias Reis Della Giuustina, Valentina Tornoski Camargo, Valentin Mosken Lionço, Antonella Cardoso Dutra, Maria Alice da Silva Conceição, Miguel Moraes do Nascimento, Miguel Carvalho Mondadori, Joaquim Guinzelli Zanella, Enzo Torrezan Citton, Maria Júlia Oliveira Rodrigues, Emanuel Oliveira de Camargo, Valentina Bitencourt, Gael Vieira Della Libera, Cecília Parisotto Scopel, Pietro Cervinski Mussatto, Otávio, Emanuelle Flores, Davi Henrique Silveira Tagliaferro dos Santos, Otávio de Castilhos Wenski

**Marau:** Júlia Rigo, Cássia Damo Tibola, Emanuel Menegon

**Passo Fundo:** Gabriela Giongo Bortoli, Cecília Franco de Oliveira Regert, Glaucia Boeno dos Santos, Vitalina Aparecida Moreira, Rosemar Ribeiro da Silva, Geovany Maria Petry

**Progresso:** Fabiane Capellari Villa

**Rio Grande:** Suelen Xavier Dias

**Ronda Alta:** Débora Inês Celso

**Salvador do Sul:** Michele Jaine Ludwig, Neiva Aparecida da Rosa Dorr



## **COLABORADORES**

**Santa Maria:** Andréa Aiolf, Maricela Pinheiro, Daliana Löffler, Michelle Vargas Reginatto, Pamela Caroline Queluci da Silva

**São Vendelino:** Pamela Tamara Gomes de Oliveira

**Selbach:** Bianca Da Luz Müller, Breno Schneider Dallanôra, Daniel Ricardo Paiva Gomes De Borba, Enzo Alan Hack, Felipe Augusto Wollmann, Isadora Holz Reichert, João Pedro Neuhaus Bottega, Jocielize Paula Klassmann, Kaíque Dos Santos Hergesell, Mikael Eduardo Seibert De Almeida, Mylena Da Silva Rother, Myrela Trein, Solano Schwaab Stöhlirck, Sophia Ferreira Nazario, Valentina Correa Braatz, Vitor Nazário

**Sobradinho:** Andressa Wilke Lovatto, Maria Antônia Fardin, Maiquieli Schafer

**Westfália:** Gabriele Schneider Bentancor, Clair Mollmann, Lourdes Büchele



# SUMÁRIO



- CONTEXTUALIZAÇÃO..... 10
- APRESENTAÇÃO..... 11
- RECEITAS SALGADAS..... 12
- RECEITAS DOCES..... 35



# CONTEXTUALIZAÇÃO

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) tem por objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período letivo.

A Alimentação Saudável e Adequada, princípio do PNAE, valoriza o uso de alimentos in natura ou minimamente processados, respeitando a cultura alimentar local, a sazonalidade e a sustentabilidade. Esses aspectos fortalecem a agricultura familiar e preservam os hábitos alimentares regionais.

Neste e-book, os estudantes assumem papel de protagonistas ao compartilhar receitas que representam seus consumos reais, tradições e olhares sobre a alimentação. Dessa forma, colaboram para a valorização da cultura alimentar gaúcha e para a promoção de escolhas conscientes e saudáveis.



# APRESENTAÇÃO

A alimentação escolar é uma importante estratégia de promoção da saúde e de valorização da cultura alimentar local. Ao incentivar o uso de alimentos in natura ou minimamente processados e respeitar a sazonalidade e a agricultura familiar, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) fortalece hábitos saudáveis e contribui para a formação integral dos estudantes.

Com esse propósito, foi desenvolvido este e-book que reúne receitas enviadas pelos próprios estudantes do Rio Grande do Sul. A iniciativa busca estimular o protagonismo juvenil, dar voz às novas gerações e reconhecer a importância da participação ativa dos alunos na construção de práticas alimentares mais conscientes e sustentáveis.

As receitas apresentadas a seguir relatam as preferências, consumo real, hábitos e culturas regionais que permeiam os municípios. As receitas estão divididas entre preparações salgadas e doces, todas dialogando com a diversidade alimentar gaúcha e inclusão de uma alimentação escolar saudável.



# ***RECEITAS SALGADAS***



# CREME DE ABÓBORA E MILHO VERDE

Município: Francisco Macedo  
Modalidade de ensino ofertada:  
Educação infantil, ensino  
fundamental e EJA.

## INGREDIENTES:

- 550g de abóbora;
- 300g de frango;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho;
- 2 xícaras de milho verde;
- 1 maço de cheiro verde;
- 1 litro de leite;
- 4 colheres de sopa de amido de milho;
- 200ml de óleo;
- 1 pacote de cominho de 100g;
- 1 pacote de colorau 100g.



## MODO DE PREPARO:

- Higienizar e picar abóbora, a cebola, o alho e o cheiro verde; refogar o frango utilizando os temperos e a cebola, cozinhar e desfiar; Refogar e cozinhar a abóbora e o milho verde; Bater no liquidificador com o leite e o amido de milho e acrescentar ao frango, cozinhar para dar o ponto e apurar o sabor. Acrescentar o cheiro verde e servir.



RENDIMENTO TOTAL: 60 PORÇÕES DE 120G



TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

# ESPINAFRE DO HULK

Município: Caraá  
Modalidade de ensino  
ofertada: Todas.

## INGREDIENTES:

- 1 maço de espinafre (116 gramas);
- 3 ovos (170g);
- 1 copo de leite (250 ml);
- 1 dente ou 2g de alho;
- 1 colher de chá de azeite de oliva;
- sal à gosto;
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo.



## MODO DE PREPARO:

- Lave bem o espinafre. Folha por folha, para tirar todas as impurezas. Depois de bem limpo, escorra e pique as folhas.
- Coloque-o em uma vasilha e acrescente água quente. A água deve ser abundante, o suficiente para cobrir as folhas. Após escorra a água.
- Bata os ovos, a farinha, o leite, o sal, o azeite e o alho no liquidificador.
- Misture tudo. As folhas e a massa e coloque tudo numa assadeira.
- Leve ao forno para assar.



RENDIMENTO TOTAL: 14 PORÇÕES DE 32G.



TEMPO DE PREPARO: 1H E 30 MINUTOS

# MOLHO DE TOMATE CASEIRO

Município: Westfália  
Modalidade de ensino  
ofertada: Todas.

15

## INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de óleo de soja;
- 2 cenouras médias;
- 1 beterraba média;
- 1 kg de tomate maduro;
- 1 kg de cebola branca;
- 1 colher de sopa de orégano;
- 4 dentes de alho;
- 2 colheres de colorau;
- Sal a gosto.



## MODO DE PREPARO:

- Corte tudo em pedaços, coloque para assar por alguns minutos. Deixe esfriar um pouco e bata tudo no liquidificador e depois coloque em saquinhos a quantidade desejada e congele.



RENDIMENTO TOTAL: 2,1 KG OU 4  
PACOTES DE 525 GRAMAS



TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

COMENTÁRIO: SE DESEJAR, ACRESCENTE MANJERICÃO, LOURO,  
CHEIRO VERDE.

# MUFFIN DE LEGUMES

Município: Campestre da Serra

Modalidade de ensino ofertada: Todas.

## INGREDIENTES:

- 3 ovos;
- ½ xícara de leite;
- ¼ xícara de óleo;
- 1 e ½ fatia de queijo;
- ½ xícara de cenoura ralada;
- ½ xícara de abobrinha ralada;
- ½ xícara de farinha de aveia;
- 1 e ½ xícara de farinha branca;
- 1 col de chá de sal;
- 1 col de sopa de fermento.



## MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador os ovos, leite, óleo, queijo, aveia e sal. Em seguida, coloque em um recipiente e acrescente na massa a cenoura ralada e a abobrinha e mexa. Após, vá acrescentando a farinha branca até dar o ponto. Por fim, coloque o fermento e asse em forno pré-aquecido a 200 graus por cerca de 20 min ou até que estiverem dourados.



RENDIMENTO TOTAL: APROXIMADAMENTE 12 MUFFINS



TEMPO DE PREPARO: APROXIMADAMENTE 30 MIN

COMENTÁRIO: RECEITA APROPRIADA PARA MAIORES DE 1 ANO. RECEITA PREPARADA PELOS ALUNOS DA PRÉ-ESCOLA DA ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL JOANITA GIACOMELLI TAVARES

# OVOS MEXIDOS

Município: Esteio  
Modalidade de ensino  
ofertada: Todas.

## INGREDIENTES:

- 6 ovos;
- 1 colher de sopa ou 10ml de óleo;
- ½ xícara ou 100ml de leite morno;
- ½ colher de café ou 1,5g de sal.



## MODO DE PREPARO:

- Quebre os ovos, separadamente, para não ter o risco de ter um estragado. Numa frigideira grande ou numa panela coloque o óleo, os ovos, o leite e o sal. Quando começar a cozinhar a clara comece a mexer até cozinhar os ovos por completo. O leite faz os ovos não grudarem na panela.



RENDIMENTO TOTAL: 10 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

COMENTÁRIO: OVOS MEXIDOS REALIZADOS COM ALUNOS DO PRIMEIRO ANO DA ESCOLA ÉRICO VERÍSSIMO

# PÃO DE QUEIJO DE MANDIOCA

Município: Sobradinho  
Modalidade de ensino. ofertada:  
Todas.

## INGREDIENTES:

- 1kg de mandioca cozida;
- 500g de polvilho doce;
- 500g de polvilho azedo;
- 3 ovos;
- 1/2 xícara de leite sem lactose;
- 1/2 xícara de óleo;
- 300g de queijo muçarela ralada sem lactose;
- 250g de queijo parmesão ralado;
- 1 colher de sopa de sal.



## MODO DE PREPARO:

- Cozinhe bem a mandioca, amasse-a e em uma bacia acrescente todos os ingredientes e misture bem. Faça as bolinhas do tamanho de sua preferência e asse em forno pré-aquecido a 180º por aproximadamente 30 minutos ou até as bolinhas ficar douradas. Obs.: As bolinhas podem ser congeladas. Para assar não precisa descongelar.



RENDIMENTO TOTAL: APROXIMADAMENTE 50 PÃES  
DE QUEIJO



TEMPO DE PREPARO: APROXIMADAMENTE 1 HORA

RECEITA ADAPTADA: RECEITA RECEBIDA  
PELA EXTENSIONISTA RURAL DA  
EMATER/ASCAR MAIQUIELI SCHAFFER

COMENTÁRIO: A MANDIOCA PRECISA ESTAR BEM COZIDA  
PARA MELHOR AMASSAR E MISTURAR O RESTANTE DOS  
INGREDIENTES. PODE UTILIZAR A ÁGUA DO COZIMENTO  
CASO FIQUE MUITO SECA.

# PÃO VERDE DE ORA-PRO- NÓBIS

Município: Santa Maria  
Modalidade de ensino ofertada:  
Pré-escola.

## INGREDIENTES:

- 200 ml de leite integral;
- 75 gramas de folhas de ora-pro-nóbis;
- 3 colheres de sopa de açúcar;
- 10 gramas de fermento biológico seco;
- 50 ml de óleo girassol;
- 5 gramas de sal;
- 1 ovo;
- 500 a 550 gramas de farinha de trigo.



## MODO DE PREPARO:

- Em um liquidificador, bata o leite e as folhas de ora-pro-nóbis até triturar bem. Transfira para uma tigela e acrescente o açúcar, o fermento, o óleo, o sal e o ovo. Misture até ficar homogêneo. Aos poucos, acrescente a farinha e mexa sempre. Quando a mistura estiver mais densa, amasse com as mãos e continue adicionando a farinha até que a massa desgrude das mãos. Em uma superfície lisa, limpa e enfarinhada, sove a massa até que fique lisa e uniforme. Modele a massa em formato de pão. Acomode-a em uma forma de pão untada com óleo e deixe crescer novamente até dobrar de tamanho. Leve para assar em forno preaquecido a 200°C até dourar.



RENDIMENTO TOTAL: 1 PÃO GRANDE DE  
APROXIMADAMENTE 1,2KG



TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS

RECEITA ADAPTADA: ENVIADA PELA  
NUTRICIONISTA DA UEIIA/UFMS MICHELLE  
REGINATTO

COMENTÁRIO: O PÃO DE ORA-PRO-NÓBIS FOI PRODUZIDO COM O INTUITO DE POTENCIALIZAR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E A INSERÇÃO DE UMA PLANTA ALIMENTÍCIA NÃO-CONVENCIONAL COMO PARTE DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR.

# PASTA DE ABACATE COM OVOS

Município: Esteio  
Modalidade de ensino  
ofertada: Todas.

## INGREDIENTES:

- 100g de abacate;
- 1 ovo cozido;
- ¼ de colher de chá rasa ou 1g de sal.



## MODO DE PREPARO:

- Cozinhe o ovo, tire a casca, lave em água corrente para tirar o excesso da casca, amasse bem com um garfo e reserve. Higienize o abacate, amasse, misture com o ovo e ajuste o sal. Coloque o sal aos poucos para não salgar.



RENDIMENTO TOTAL: 10 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS

# PASTELÃO DE LIQUIDIFICADOR

Município: Selbach  
Modalidade de ensino ofertada: Todas.

## INGREDIENTES:

- 4 ovos;
- 8 colheres de sopa de farinha de trigo;
- ½ xícara de óleo de soja;
- 1 xícara de leite;
- 1 colher de chá de sal;
- 2 colheres de chá de fermento químico



## MODO DE PREPARO:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador. Acrescentar 3 xícaras de recheio de sua preferência. Untar uma forma retangular e assar por aproximadamente 40 min, 200 graus.
- Sugestão de recheio: Carne moída, cenoura ralada, queijo ralado e orégano.
- Preparo da carne moída: - 1 cebola média em cubos - 2 dentes de alho bem picados - 1 tomate em cubos - 2 colheres de óleo - 1 colher de extrato de tomate Refogar bem e adicionar 500 gramas de carne moída, cozinhar



RENDIMENTO TOTAL: 30 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS

RECEITA ADAPTADA: RECEITA ORIGINAL  
DO ALUNO FELIPE AUGUSTO WOLLMANN

COMENTÁRIO: FOI REALIZADA EM ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL, DESENVOLVIDA NA TURMA DO 5º ANO DA ESCOLA TODOS OS ALUNOS PARTICIPARAM,

# REQUEIJÃO CASEIRO

Município: Salvador do Sul  
Modalidade de ensino ofertada:  
Todas.

25

## INGREDIENTES:

- 1L de leite integral
- 1/3 de xícara de vinagre de álcool ou suco de limão
- ½ colher de sopa de manteiga
- Sal a gosto



## MODO DE PREPARO:

- Aqueça o leite até levantar fervura. Desligue o fogo e misture o vinagre de álcool.
- Espere até o leite talhar e escorra em uma peneira.
- Coloque a ricota que ficou na peneira em um liquidificador. Acrescente uma pitado de sal e a manteiga.
- Bata bem até o requeijão ficar cremoso.



RENDIMENTO TOTAL: 450G



TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS

RECEITA ADAPTADA PARA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
REFERÊNCIA: SITE WWW.TUDO GOSTOSO.COM.BR

# RESTODONTÊ DO PAMPA

Município: Bagé  
Modalidade de ensino ofertada:  
Todas.

## INGREDIENTES:

- 2 xícaras de arroz cozido (novo ou sobra de arroz);
- 1 xícara de óleo de soja;
- 4 ovos;
- 1 xícara de água;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 colher de sopa de fermento químico;
- 1 colher de farinha de trigo para untar a forma.

### Recheio:

- 200g de milho;
- 200g de frango desfiado;
- 1 cebola picada;
- 1 tomate picado;
- 1 cenoura ralada;
- 4 colheres de tempero verde picado;
- ½ colher de chá de sal;
- 1 colher de chá de orégano.



## MODO DE PREPARO:

- Adicione no liquidificador: os ovos, o óleo, a água, o sal e o arroz cozido, batendo por aproximadamente 5 minutos.
- Em uma bacia coloque a massa do liquidificador, misture delicadamente e coloque o fermento. Adicione o milho, a cebola, o frango, o tomate, a cenoura e os temperos. Misture tudo.
- Asse em uma forma untada com óleo e farinha.
- Leve ao forno pré-aquecido em 180°.



RENDIMENTO TOTAL: 20 PORÇÕES DE  
APROXIMADAMENTE 50G



TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

# ROCAMBOLE INTEGRAL DE FORNO

Município: Progresso  
Modalidade de ensino ofertada:  
Pré-escola, Ensino Fundamental,  
Médio e EJA

## INGREDIENTES:

### MASSA

- 2 ovos;
- 4 colheres rasas de açúcar cristal (40g);
- 1L de óleo;
- 3 colheres de sopa cheias de fermento químico;
- 5 xícaras de farinha de trigo (500g);
- 4 xícaras de farinha integral (400g);
- 2 xícaras de água morna (400ml);
- ½ colher de sopa rasa de sal (5g);
- 2 gramas de orégano para polvilhar;
- ½ ovo para pincelar a massa.

### RECHEIO

- 1kg de carne moída ou frango sem pele;
- 1 tomate grande;
- 1 cebola grande;
- 1 dente de alho;
- 1 cenoura pequena;
- 4 colheres de sopa rasas de extrato de tomate;
- 1 colher de sopa rasa de sal;
- 1 colher de chá cheia de orégano;
- 2 colheres de sopa cheia de óleo;
- Tempero verde à gosto.



## MODO DE PREPARO:

### MASSA

- Bata os ovos, açúcar, óleo e sal;
- Acrescente água morna, fermento e depois a farinha;
- Sove bem a massa.

### RECHEIO

- Refogar a carne com os temperos e legumes;
- Adicionar o sal e o orégano;
- Após, abrir a massa, colocar o recheio, enrolar, pincelar com ovo batido e colocar para assar (conforme o forno, regular a temperatura).



RENDIMENTO TOTAL: RENDE 28 FATIAS MÉDIAS  
TAMANHO DA PORÇÃO 65 GRAMAS



TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 30 MINUTOS

# SALGADINHO DE QUEIJO

Município: Campestre da Serra  
Modalidade de ensino ofertada:  
Todas.

## INGREDIENTES:

- 2 ovos;
- ¼ de xícara de óleo;
- 150g de queijo muçarela (7 fatias);
- 1 xícara de leite;
- 1 col de chá rasa de sal;
- 400g polvilho doce;
- 1 col de sobremesa de chia;
- 1 col de chá de fermento;
- Orégano à gosto.



## MODO DE PREPARO:

- No liquidificador, bata os ovos, o óleo, o queijo, o leite, o sal e o orégano. Após misture a chia e o fermento. Coloque a mistura em um recipiente, adicione o polvilho doce e mexa bem. Modele os salgadinhos do formato que desejar. Coloque em uma assadeira untada. Asse em forno pré-aquecido à 200 graus por aproximadamente 20 min ou até que estiverem dourados.

 RENDIMENTO TOTAL: APROXIMADAMENTE 50 SALGADINHOS

 TEMPO DE PREPARO: APROXIMADAMENTE 40 MINUTOS

COMENTÁRIO: RECEITA APROPRIADA PARA MAIORES DE 1 ANO.  
RECEITA PREPARADA PELOS ALUNOS DO JARDIM DA ESCOLA  
MUNICIPAL DE ENSINO INFANTIL IZABEL CRISTINA PAGNO

# TORTA DE REPOLHO

Município: Ronda Alta  
Modalidade de ensino ofertada:  
Ensino fundamental/médio e  
EJA.

## INGREDIENTES:

- 4 ovos;
- 1/2 xícara de óleo;
- 1 xícara de água;
- 3 xícaras de farinha integral;
- 1 prato fundo de repolho ralado;
- 1 cebola média picada;
- 1 tomate grande picado;
- 1 colher (sopa) de sal;
- 2 colheres (sopa) de fermento químico;
- Opcional: 1/2 xícara de queijo ralado



## MODO DE PREPARO:

- Pré-aquecer o forno a 180°C. Em um recipiente, misturar todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Untar uma assadeira e despejar a massa, levando para assar por 45 minutos ou até fazer o teste do palito e o mesmo sair limpo.



RENDIMENTO TOTAL: 20 PEDAÇOS



TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

COMENTÁRIO: VALORIZAÇÃO DOS ALIMENTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR DO MUNICÍPIO: REPOLHO, TOMATE E CEBOLA.

# TRANÇA CATARINA

Município: Salvador do Sul  
Modalidade de ensino ofertada:  
Pré-escola, ensino fundamental,  
médio e EJA

## INGREDIENTES:

### MASSA:

- 1kg farinha de trigo;
- 2 colheres de sopa de fermento biológico;
- 1 colher de sopa de sal;
- 1 colher de sopa de açúcar;
- 3 colheres de sopa de manteiga ou margarina;
- 3 ovos;
- 300ml de leite.

### RECHEIO:

- 1kg frango;
- 1 cebola;
- 3 dentes de alho;
- Orégano e tempero verde a gosto;
- 2 potes de requeijão 400g de queijo mussarela.

### COBERTURA OPCIONAL:

- Ovo
- Gergelim á gosto



## MODO DE PREPARO:

- Misturar a farinha de trigo com o fermento, por, mais ou menos, 30 segundos;
- Adicionar todos os ingredientes secos, o sal e, imediatamente, o leite;
- Por último, juntar a manteiga e os ovos assim que a farinha estiver bem hidratada e sovar bem;
- Cilindrar a massa, até alisar (mais ou menos 20 vezes).
- Colocar a massa a bancada (mesa) e deixar descansar por 15 minutos, coberta com uma bacia.

- Modelar os pães abrindo em tiras de mais ou menos 5cm, colocar o recheio, trançar e colocá-los em formas, previamente untadas e levar para crescer, até dobrar de volume.
- Pincelar ovo e polvilhar o gergelim.
- Assar a 200°C, por 40 minutos.
- Retirar do forno e deixar esfriar.

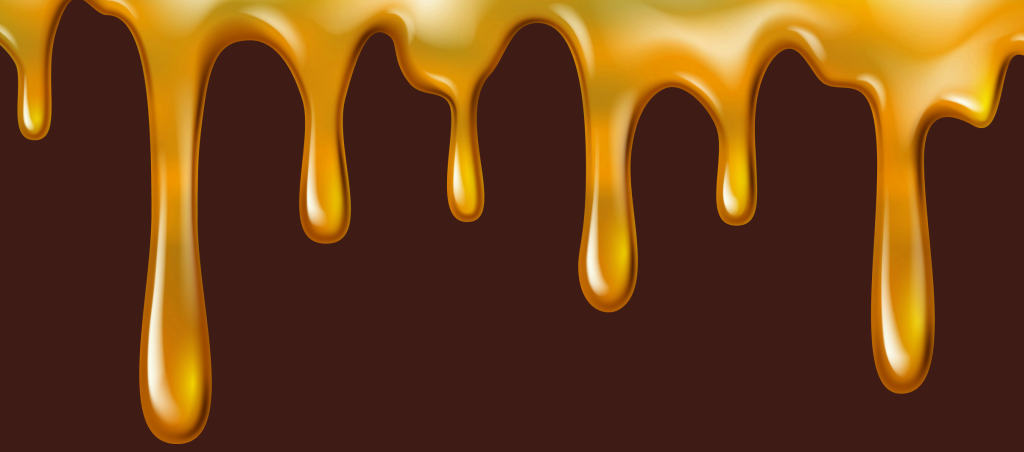


RENDIMENTO TOTAL: DE 6 A 8 TRANÇAS DE 50CM



TEMPO DE PREPARO: 3 HORAS

COMENTÁRIO: INSPIRADA EM UMA RECEITA DE  
FAMILIA, NEIVA APARECIDA DA ROSA DORR



# ***RECEITAS DOCES***



Município: Santa Maria  
Modalidade de ensino ofertada:  
Creche

# BELLA PANQUEQUINHA DE MAÇÃ

## INGREDIENTES:

- 2 ovos;
- 1 colher de sopa de leite em pó;
- 1 colher de farinha de aveia;
- 2 maçãs raladas;
- 1 colher de chá de fermento.



## MODO DE PREPARO:

- Bata levemente os ovos misture todos ingredientes e distribua em pequenas porções em uma frigideira antiaderente, levemente untada. leve ao fogo baixo até dourar.



RENDIMENTO TOTAL: 7 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS

RECEITA ADAPTADA PARA A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR:  
REFERÊNCIA: [WWW.TUDOGOSTOSO.COM.BR](http://WWW.TUDOGOSTOSO.COM.BR)

# BOLINHO DE BANANA E AVEIA

Município: Campo Bom  
Modalidade de ensino  
ofertada: Ensino fundamental

37

## INGREDIENTES:

- 4 bananas (grandes) amassadas;
- Farinha de aveia ou flocos de aveia para enrolar os bolinhos quantidade de aveia vai depender de quantos bolinhos forem feitos.



## MODO DE PREPARO:

- Moldar os bolinhos das bananas amassadas, passando na farinha de aveia ou flocos de aveia. Enrolar na farinha de aveia ou flocos de aveia Assar em forno a 180°C, em forma untada com papel vegetal, por 25 minutos, cuidando para não queimar. Ao dourar já pode desligar o forno.



RENDIMENTO TOTAL: 22 BOLINHOS



TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

RECEITA ADAPTADA PARA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
REFERÊNCIA: [WWW.TUDOGOSTOSO.COM.BR](http://WWW.TUDOGOSTOSO.COM.BR)

COMENTÁRIO: EM COMEMORAÇÃO DOS ANIVERSARIANTES DO SEMESTRE, IREMOS BRINCAR E DEGUSTAR ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL TAMBÉM.

# BOLO DE BANANA COM AVEIA E CACAU 100%

Município: Francisco Macedo  
Modalidade de ensino ofertada:  
Educação infantil (creche e pré-  
escola)

## INGREDIENTES:

- 6 pacotes de 250g de aveia;
- 36 unidades de bananas;
- 1 embalagem de 100g de fermento;
- 12 ovos;
- 200g de cacau em pó;
- 40ml de óleo.



## MODO DE PREPARO:

- No liquidificador bata todos os ingredientes, exceto a aveia e o fermento. Em seguida, misture a aveia e o fermento com uma espátula. Despeje a massa em uma forma untada. Leve para assar em forno preaquecido a 180° C.



RENDIMENTO TOTAL: 60 PEDAÇOS



TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

# BOLO DE BERGAMOTA

Município: Bagé

Modalidade de ensino ofertada: Pré-escola, ensino fundamental/médio, EJA.

## INGREDIENTES:

- 4 bergamotas (bem lavadas);
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- ½ xícara de amido de milho;
- 4 ovos;
- 1 e ½ xícara de açúcar;
- 1/2 xícara de óleo;
- 1 colher de chá de fermento químico.

## MODO DE PREPARO:

- Descasque as 4 bergamotas e retire o bagaço do meio. No liquidificador coloque as 4 bergamotas (sem semente e sem bagaço) e as cascas de 2 bergamotas. Acrescente o óleo, os ovos e o açúcar. Bata até que a mistura fique homogênea. Em uma tigela coloque a mistura e acrescente a farinha de trigo, o amido de milho e o fermento. Misture bem. Coloque em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°.



RENDIMENTO TOTAL: 30 PORÇÕES DE  
APROXIMADAMENTE 50 GRAMAS



TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS

RECEITA ADAPTADA: SIMONE  
PÓLVORA SOARES MOURA  
(COZINHA BRASIL (SESI))

# BOLO DE BERGAMOTA

Município: Capão da Canoa  
Modalidade de ensino ofertada:  
Ensino fundamental/médio, EJA.

## INGREDIENTES:

- 1 kg de farinha de trigo;
- 6 ovos;
- 4 bergamotas higienizadas sem sementes (2 sem casca e 2 com casca);
- 3 xícaras de açúcar;
- 3 xícaras de leite quente;
- 3 colheres de sopa de fermento químico em pó;
- uma pitada de sal.



## MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno. Coloque no liquidificador os ovos, o açúcar e o leite e bata bem. Adicione as bergamotas e bata novamente. Coloque a farinha de trigo aos poucos, junto com a pitada de sal (pode manter no liquidificador ou passar a massa para uma vasilha grande, mexendo-a com uma colher grande). Adicione o fermento e mexa lentamente. Passe a massa para forminhas próprias para forno ou para uma forma grande. Coloque no forno e deixe até dourar.



RENDIMENTO TOTAL: 32 FORMINHAS DE  
82 G A PORÇÃO PRONTA



TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

# BOLO DE BERGAMOTA

Município: Passo Fundo  
Modalidade de ensino ofertada: Pré-escola, ensino fundamental/médio, EJA.

## INGREDIENTES:

- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1 xícara de açúcar;
- 1/2 xícara de água;
- 3 ovos;
- 50 ml de óleo;
- Suco de 4 bergamotas;
- Cascas e bagaço de 2 bergamotas;
- 1 colher de sopa de fermento.



## MODO DE PREPARO:

- No liquidificador, adicione os ovos, o óleo, a água, o suco de bergamota, as cascas e o bagaço. Bata bem até obter uma mistura homogênea.
- Acrescente o açúcar e a farinha de trigo à mistura e bata novamente até incorporar todos os ingredientes.
- Transfira a massa para uma bacia e adicione o fermento em pó, misturando delicadamente com uma colher ou espátula (não bater no liquidificador).
- Despeje a massa em uma forma untada.
- Leve ao forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 40 minutos, ou até que esteja assado e dourado.



RENDIMENTO TOTAL: 20 PORÇÕES  
(MÉDIA DE 100G/CADA)



TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

# BOLO DE CASCA DE BANANA

Município: Dona Francisca  
Modalidade de ensino  
ofertada: Pré-escola,  
ensino  
fundamental/médio, EJA.

## INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de casca de banana madura;
- 4 gemas;
- 4 claras em neve;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo integral;
- 5 colheres (sopa) rasas de margarina ou óleo ou manteiga;
- 2 colheres (sopa) de fermento químico em pó
- canela em pó para polvilhar (opcional).



## MODO DE PREPARO:

- Bater no liquidificador as cascas de banana com 1/2 xícara (chá) de água. Reservar.
- Na batedeira, colocar a margarina, a gema e o açúcar, batendo até ficar homogênea.
- Misturar as cascas de banana batidas, a farinha e o fermento.
- Por último, colocar as claras em neve, polvilhando com a canela antes de ir ao forno. Levar ao forno em forma untada, assar durante 30 ou 35 min.



RENDIMENTO TOTAL: 15 FATIAS DE 30G.



TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS

RECEITA ADAPTADA PARA ALIMENTAÇÃO  
ESCOLAR  
REFERÊNCIA : MESA BRASIL - SESC

COMENTÁRIO: O BOLO FAZ PARTE DO PROJETO DE APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS DO COLÉGIO POLITÉCNICO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA (UFSM), COORDENADO PELA PROFESSORA ANDRÉIA CIROLINI. A RECEITA FOI ADAPTADA COM O USO DE FARINHA INTEGRAL E PASSOU POR UM TESTE DE ACEITABILIDADE, CONFORME OS CRITÉRIOS DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE). O RESULTADO FOI UM SUCESSO: O TESTE DE ACEITABILIDADE OBTVEU ÍNDICE SUPERIOR A 80% E O BOLO FOI INSERIDO NOS CARDÁPIOS ESCOLARES.

# BOLO DE CASCA DE BANANA

Município: Encruzilhada do Sul  
Modalidade de ensino ofertada:  
Todas

## INGREDIENTES:

- 4 cascas de bananas limpas;
- 1 xícara de azeite;
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1 xícara de uvas passas;
- 1 xícara de leite;
- 3 ovos;
- 1 colher pequena de canela em pó.
- 1 colher pequena de fermento em pó.



## MODO DE PREPARO:

- Bater os ingredientes no liquidificador.
- Em uma bacia colocar a farinha de rosca, o fermento em pó.
- Misturar na bacia a farinha com os ingredientes batidos no liquidificador, depois da mistura ficar homogênea, colocar o fermento.
- Colocar em forminhas e ir para o forno por 40 minutos.



RENDIMENTO TOTAL: 24 BOLINHOS



TEMPO DE PREPARO: 55 MINUTOS

RECEITA ADAPTADA PARA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR:

REFERÊNCIA: RECEITAS.GLOBO.COM

COMENTÁRIO: RECEITA PREPARADA PELOS ALUNOS DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL PINÓQUIO

# BOLO DE CENOURA S/ AÇÚCAR

Município: Marau  
Modalidade de ensino  
ofertada: Creche e pré-escola

## INGREDIENTES:

- 3 ovos;
- 1 e ½ cenoura média;
- ¼ de xícara de óleo de soja;
- 1 xícara de uvas passas brancas;
- 1 e 1/3 de xícara de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de fermento químico.



## MODO DE PREPARO:

- Liquidifique por 3 min os ovos, a cenoura, o óleo e as uvas passas. Retire do liquidificador e misture a farinha e o fermento. Leve ao forno pré aquecido por 20 a 30 minutos, a 180°C



RENDIMENTO TOTAL: 1 BOLO = 15 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: APROXIMADAMENTE 1 HORA

COMENTÁRIO: PODE SER REALIZADA NA FORMA DE  
CUPCAKES TAMBÉM

# BOLO DE LARANJA

Município: Selbach

Modalidade de ensino ofertada: Pré-escola, ensino fundamental/médio e EJA

## INGREDIENTES:

- 4 ovos;
- 1 ½ xícara de açúcar;
- 1 xícara de óleo de soja;
- Suco de 2 laranjas;
- Raspa de 1 laranja;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de fermento químico.



## MODO DE PREPARO:

- Bater no liquidificador os ovos, o açúcar, o óleo e o suco. Transferir para uma tigela, acrescentar a farinha de trigo, as raspas e o fermento. Assar em uma forma retangular ou com furo central, untada, a 180°.



RENDIMENTO TOTAL: 30 PEDAÇOS



TEMPO DE PREPARO: APROXIMADAMENTE 45 MINUTOS

COMENTÁRIO: FOI REALIZADA EM ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL, DESENVOLVIDA NA TURMA DO 5º ANO DA ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL ANÍBAL MAGNI

# BOLO DE MAÇÃ

Município: Campo Bom  
Modalidade de ensino  
ofertada: Creche

47

## INGREDIENTES:

- 2 maçãs sem casca e picadas;
- 1 banana madura;
- 2 ovos;
- 1 xícara (chá) de aveia flocos finos;
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de Canela em pó;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1 maçã com casca em fatias para decorar;
- 1 colher (chá) de Canela em pó para decorar.



## MODO DE PREPARO:

- Em um liquidificador, bata as maçãs, a banana e os ovos. Em um recipiente, despeje a massa e acrescente o restante dos ingredientes. Misture até ficar homogêneo. Em uma forma quadrada (21 x 21 cm), untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo, despeje a massa e decore com as fatias de maçãs. Leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Polvilhe a canela e sirva.



RENDIMENTO TOTAL: 20 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

## RECEITA ADAPTADA PARA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

REFERÊNCIA: [WWW.TUDOGOSTOSO.COM.BR](http://WWW.TUDOGOSTOSO.COM.BR)

COMENTÁRIO: NO SARAU LITERÁRIO PARA A ENTREGA DAS COMUNICAÇÕES DAS CRIANÇAS PARA AS FAMÍLIAS, FOI COMPARTILHADA A HISTÓRIA DO CHÁ DAS MARAVILHAS, RECEITA ELABORADA COM DIFERENTES CHÁS E FRUTAS. PENSANDO EM COMPOR O CENÁRIO E PROPOSTA, A RECEITA FOI PRODUZIDA COM AS CRIANÇAS PARA COMPARTILHAR DE FORMA AFETIVA A ALIMENTAÇÃO QUE É OFERTADA NA ESCOLA.

# BOLO DE MORANGA CABOTIÁ

Município: Sobradinho  
Modalidade de ensino ofertada:  
Pré-escola, ensino  
fundamental/médio e EJA

## INGREDIENTES:

- 300g de moranga crua com casca e semente, cortada em cubos;
- 4 ovos;
- 1 e ½ xícara de chá de açúcar;
- ¾ de xícara de chá de óleo;
- 1 e ½ xícara de chá de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- canela à gosto.



## MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela peneire a farinha de trigo, acrescente o fermento e reserve. No liquidificador bata os ovos, o óleo, o açúcar e vai acrescentando a abóbora a medida que vai batendo. Quando a mistura estiver homogênea junte aos poucos esta mistura a farinha de trigo reservada e mexa delicadamente. Coloque em uma forma untada e enfarinhada. Leve pra assar em forno (180°) preaquecido por aproximadamente 35 a 40 minutos, ou até o teste o palito.



RENDIMENTO TOTAL: 32 FATIAS MÉDIAS (100G)



TEMPO DE PREPARO: APROXIMADAMENTE 1 HORA

RECEITA ADAPTADA PARA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
REFERÊNCIA: SITE TUDO GOSTOSO

# BROA DE MILHO

Município: Rio Grande  
Modalidade de ensino ofertada: Pré-escola, ensino fundamental/médio e EJA

## INGREDIENTES:

- 2 xícaras de farinha de milho;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 1 xícara de açúcar;
- 2 colheres de fermento químico;
- 2 a 3 colheres de margarina ou banha;
- 200ml de leite ou água morna;
- 3 ovos.



## MODO DE PREPARO:

- Misture todos os ingredientes. Faça bolinhas e molde uma massa no formato de bolachinha. Untar uma assadeira e colocar as broas. Quando dourar as broas em baixo está pronta.



RENDIMENTO TOTAL: 50 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

# COOKIE INTEGRAL DE CACAU

Município: Westfália  
Modalidade de ensino ofertada:  
Pré-escola, ensino fundamental.

## INGREDIENTES:

- 1 ovo;
- ¼ xícara de açúcar mascavo;
- 2 colheres de sopa de mel;
- ½ xícara de manteiga ou margarina;
- 1 xícara de farinha de aveia;
- 1 xícara de aveia em flocos finos;
- 2 colheres de sopa de cacau em pó;
- 1 colher de chá de fermento químico.



## MODO DE PREPARO:

- Misture todos os ingredientes e vá colocando a massa em colheradas em uma forma untada. Asse em forno pré aquecido a 200°C por em torno de 25min.



RENDIMENTO TOTAL: 20 UNIDADES DE 12 GRAMAS



TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

COMENTÁRIO: A MASSA DEVE FICAR MAIS ESPESSA, SE FICAR MUITO LÍQUIDA, ACRESCENTAR MAIS FARINHA DE AVEIA

# CUPCAKE DE CACAU E BANANA S/ AÇÚCAR

Município: Progresso  
Modalidade de ensino  
ofertada: Todas

## INGREDIENTES:

- 2 bananas maduras;
- 2 ovos;
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%;
- ¼ xícara de óleo;
- 1/2 xícara de uvas passas;
- ½ xícara de farelo de aveia;
- ½ xícara de aveia em flocos;
- 1 colher de sopa de fermento em pó.



## MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador os ovos, as bananas, o cacau, o óleo e as uvas passas
- Bata bem até ficar uma mistura homogênea
- Após bater bem, transfira isso para uma tigela
- Adicione a aveia em flocos, o farelo de aveia e o fermento
- Misture tudo com uma colher

- Coloque em forminhas de cupcake como na foto, sem precisar untar, ou em uma forma grande de bolo de silicone também sem precisar untar ou em forma convencional de bolo untada e enfarinhada. Pode ser uma forma com furo no meio como de pudim ou forma tradicional retangular
- Leve ao forno pré-aquecido, fogo baixo, 180 graus, por mais ou menos 30 a 35 minuto.



RENDIMENTO TOTAL: 12 CUPCAKES



TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

# CUPCAKE DE CENOURA

Município: Ipê  
Modalidade de ensino ofertada: Todas

## INGREDIENTES:

- 3 ovos;
- 1 xícara de cenoura ralada;
- 1/2 xícara de óleo;
- 1 xícara de uva passa branca;
- 1 xícara de aveia em flocos finos;
- 3/4 de xícara de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de fermento em pó



## MODO DE PREPARO:

- Coloque a uva passa branca em um recipiente e cubra com água para hidratar por aproximadamente 30 min. No liquidificador, bata os ovos, o óleo, a cenoura ralada, a uva passa branca hidratada e a aveia em flocos finos. Em um recipiente, coloque essa mistura, acrescente a farinha de trigo e mexa bem. Após, acrescente o fermento e mexa novamente. Coloque a massa em forminhas de cupcake e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 20 minutos ou até que estiverem douradinhos.



RENDIMENTO TOTAL: APROXIMADAMENTE 12 CUPCAKES



TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS

COMENTÁRIO: RECEITA PREPARADA PELOS ALUNOS DO MATERNAL II DA ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL SONHO E FANTASIA. FOI UTILIZADA CENOURA ORGÂNICA PARA A RECEITA.

# DANONINHO SAUDÁVEL

Município: Ipê  
Modalidade de ensino ofertada:  
Todas

## INGREDIENTES:

- 1 inhame médio;
- 15 morangos grandes bem maduros



## MODO DE PREPARO:

- Descasque o inhame, corte em pedaços e cozinhe até ficar bem cozido. Deixe esfriar. Após, bata no liquidificador o inhame e os morangos. Se necessário, coloque um pouco de água para ajudar a bater. Após, coloque na geladeira por aproximadamente 2h e sirva em seguida.



RENDIMENTO TOTAL: APROXIMADAMENTE 15 COPINHOS



TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS

COMENTÁRIO: RECEITA PREPARADA POR ALUNOS DO MATERNAL I DA ESCOLA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL SONHO E FANTASIA. OS INGREDIENTES UTILIZADOS ERAM ORGÂNICOS.

# IOGURTE DA BARBIE

Município: São Vendelino  
Modalidade de ensino  
ofertada: Todas

## INGREDIENTES:

- 1 beterraba cozida;
- 6 bananas bem maduras;
- 1 litro de iogurte natural.

## MODO DE PREPARO:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RENDIMENTO TOTAL: 10 PORÇÕES DE 100ML



TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS

COMENTÁRIO: RECEITA FÁCIL DE FAZER  
COM AS CRIANÇAS.

RECEITA ADAPTADA: RETIRADA DA INTERNET

# OVO DE COLHER PARA BEBÊS

Município: São Vendelino  
Modalidade de ensino ofertada: Creche

## INGREDIENTES:

- 2 bananas bem maduras;
- 1 concha de feijão não temperado;
- meia batata doce cozida.



## MODO DE PREPARO:

- Bater tudo no processador ou liquidificador.



RENDIMENTO TOTAL: 2 PORÇÕES DE 50G



TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS

COMENTÁRIO: EXCELENTE PARA BERÇÁRIO NA PASCOA OU LANCHE DE BEBÊS.

# SAGU DE BERGAMOTA PONKAN

Município: Passo Fundo  
Modalidade de ensino ofertada: Pré-  
escola, ensino fundamental/médio, EJA.

## INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de sagu;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 1 litro de água filtrada;
- 1/2 litro de suco de bergamota (ponkan);
- Cravos-da-índia (a gosto);
- Canela em pau (a gosto).



## MODO DE PREPARO:

- Ferva a água junto com o cravo e a canela para aromatizar.
- Acrescente o sagu e deixe cozinhar até que os grânulos fiquem macios e transparentes.
- Depois que o sagu estiver cozido, adicione o suco de bergamota e o açúcar.
- Deixe ferver novamente, mexendo de vez em quando, até que a mistura engrosse um pouco. Sirva em seguida ou deixe esfriar para servir gelado.



RENDIMENTO TOTAL: 20 PORÇÕES (100 GRAMAS).



TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS

COMENTÁRIO: A BERGAMOTA (PONKAN) É  
ADQUIRIDA POR CHAMADA PÚBLICA, DA  
AGRICULTURA FAMILIAR.



**CECANE UFRGS**

**Centro Colaborador em Alimentação  
e Nutrição do Escolar**



