Livro Digital de

Receitas

Aproveitamento Integral dos Alimentos

Em comemoração à semana do Dia Mundial da Alimentação

PROGRAMA MUNICIPAL DE
ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
CAMPINAS/SP

Programa Municipal de Alimentação Escolar – PMAE

Prefeitura Municipal de Campinas

Secretaria Municipal de Educação – SME

Departamento de Apoio à Escola

Coordenadoria Setorial de Nutrição – CONUTRI

Parceria:

CENTRAIS DE ABASTECIMENTO DE CAMPINAS S.A. – CEASA Campinas

Departamento de Alimentação Escolar

2022

O Dia Mundial da Alimentação é comemorado anualmente em 16 de outubro, e está ancorado em quatro pilares principais: melhor nutrição, melhor produção, melhor ambiente e melhor qualidade de vida.

Na semana de 17 a 21 de outubro de 2022 os cardápios da alimentação escolar de campinas foram contemplados com receitas especiais voltadas para o aproveitamento integral dos alimentos com a utilização completa, inclusive das partes não convencionais como as cascas, os talos, as folhas, as sementes, as flores e as frutas. Assim, há maior variedade nutricional e evita o a acumulação de resíduos reaproveitáveis.

Além de ser uma alternativa nutritiva e mais econômica a todos, é também uma maneira sustentável, inteligente e acessível de lidar com o alimento.

Esperamos contribuir, por meio da educação e de ações como esta, pela conscientização global da importância de evitar o desperdício de alimentos.

Coordenadoria de Nutrição

Secretaria Municipal de Educação

Índice

Molho para salada com semente de mamão.....05

Farofa rica com talos e cascas.....06

Feijão tropeiro com casca de melão.....07

Requeijão caseiro verde.....08

Suco de limão com casca de abacaxi.....09

Molho nutritivo de carne moída.....10

Carne em cubos com entrecasca de melancia, cenoura e Tomate.....11

Bolo de laranja com casca.....12

Bolo caseiro de laranja com casca e banana (sem adição de açúcar).....13

Molho para salada com semente de mamão

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CAMPINAS/SP

Ingredientes

- 1/3 de xícara de chá de vinagre
- 1/3 de xícara de chá azeite
- 1/3 de xícara de chá água
- 1 tomate
- 1 colher de chá alho
- 1 colher de sobremesa sal
- 2 colheres de sopa de cheiro verde
- 2 colheres de sopa semente de mamão

Imagens ilustrativas

Modo de preparo:

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador;
2. Misturar com a salada e servir logo após o preparo.

Esta receita foi servida nos cardápios da Alimentação Escolar de Campinas na semana da 17 a 21/10/2022 em comemoração ao Dia Mundial da Alimentação, celebrado em 16 de outubro

Farofa rica com talos e cascas

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CAMPINAS/SP

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de farinha de mandioca ou farinha de milho ou "flocão"
- ½ xícara de chá de água (para o "flocão")
- 5 colheres de sopa de manteiga
- ½ cebola
- ½ colher de sal
- 4 colheres de sopa de cheiro verde
- Casca de 1 banana madura
- Casca de 1 ½ chuchu
- Talos de ½ maço couve

Imagens ilustrativas

Modo de preparo:

1. Higienizar a banana, o chuchu e a couve;
2. Para o "flocão": hidratar em água (temperatura ambiente) por 10 minutos (considerar 2 medidas de "flocão" para 1 medida de água);
3. Derreter a manteiga juntamente com óleo, acrescentar a cebola e deixar dourar;
4. Juntar todas as cascas picadas finamente, o sal e refogar;
5. Acrescentar a farinha de mandioca ou de milho aos poucos, mexendo até a farofa ficar úmida;
6. Finalizar com o cheiro verde.

Esta receita foi servida nos cardápios da Alimentação Escolar de Campinas na semana da 17 a 21/10/2022 em comemoração ao Dia Mundial da Alimentação, celebrado em 16 de outubro

Feijão tropeiro com casca de melão

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CAMPINAS/SP

Ingredientes

- 1 kg de carne em cubos
- 600 g de feijão (carioca ou preto)
- 2 ½ xícaras de chá de casca de melão
- 1 tomate
- 2 colheres de sopa de óleo
- ½ cebola
- ½ colher de sopa alho
- 2 colheres de sopa de cheiro verde
- ½ colher de sopa de sal

Modo de preparo:

1. Cozinhar e temperar o feijão, como de costume;
2. Higienizar o melão e o tomate;
3. Em uma panela, aquecer o óleo e refogar a cebola e o alho. Acrescentar a carne e a casca do melão picada, e deixar cozinhar (se necessário, acrescentar mais água);
4. Adicionar o feijão temperado à carne cozida, os tomates picados, a entrecasca de melão, o sal e deixar apurar;
5. Finalizar com cheiro verde. Servir em seguida.

Imagens ilustrativas

Esta receita foi servida nos cardápios da Alimentação Escolar de Campinas na semana da 17 a 21/10/2022 em comemoração ao Dia Mundial da Alimentação, celebrado em 16 de outubro

Requeijão caseiro verde

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CAMPINAS/SP

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de leite em pó
- Água (o suficiente para completar 1,7 litros - diluição do leite em pó)
- ½ xícara de chá de vinagre
- 1 colher de sopa cheia de manteiga
- 5 colheres de sopa de talos de salsinha
- 1 colher de sopa de cebolinha
- ½ colher de sobremesa de sal

Modo de preparo:

1. Diluir o leite em pó em água até completar 1,7 litros;
2. Higienizar o cheiro verde;
3. Ferver o leite, desligar o fogo, acrescentar o vinagre e deixar descansar até coalhar;
4. Escorrer o soro e bater no liquidificador com a manteiga, o sal, os talos de salsinha e a cebolinha;
5. Deixar na geladeira de um dia para o outro.

Imagens ilustrativas

Esta receita foi servida nos cardápios da Alimentação Escolar de Campinas na semana da 17 a 21/10/2022 em comemoração ao Dia Mundial da Alimentação, celebrado em 16 de outubro

Suco de limão com casca de abacaxi

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CAMPINAS/SP

Ingredientes

- 5 limões
- Casca de 2 abacaxis
- 1 ½ xícaras de chá de açúcar

Modo de preparo:

1. Higienizar as frutas;
2. Descascar os abacaxis e reservar a casca;
3. Espremer os limões;
4. Bater no liquidificador a casca dos abacaxis juntamente com o suco dos limões, a água e o açúcar;
5. Coar e servir em seguida.

Imagens ilustrativas

Esta receita foi servida nos cardápios da Alimentação Escolar de Campinas na semana da 17 a 21/10/2022 em comemoração ao Dia Mundial da Alimentação, celebrado em 16 de outubro

Molho nutritivo de carne moída

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CAMPINAS/SP

Imagens ilustrativas

Ingredientes

- 1 kg de carne moída
- 2 ½ xícaras de polpa de tomate
- 4 unidades de tomate
- 4 colheres de sopa de óleo
- ½ cebola
- ½ colher de sopa de alho
- 4 colheres de sopa de cheiro verde
- ½ colher de sopa de sal
- Casca de 6 cenouras
- Casca de 5 beterrabas

Modo de preparo:

1. Descongelar a carne (caso se faça necessário) e higienizar os legumes;
2. Aquecer o óleo e refogar a cebola e o alho picado;
3. Acrescentar a carne e o sal e refogar até a carne estar bem cozida;
4. Bater no liquidificador a polpa de tomate, o tomate, a casca da cenoura e a casca da beterraba. Acrescentar na carne e deixar apurar;
5. Finalizar com o cheiro verde. Servir em seguida.

Esta receita foi servida nos cardápios da Alimentação Escolar de Campinas na semana da 17 a 21/10/2022 em comemoração ao Dia Mundial da Alimentação, celebrado em 16 de outubro

Carne em cubos com entrecasca de melancia, cenoura e tomate

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CAMPINAS/SP

Imagens ilustrativas

Ingredientes

- 1 kg de carne em cubos
- 2 colheres de sopa de óleo
- ½ cebola
- ½ colher de sopa de alho
- ½ colher de sopa sal
- 2 colheres de sopa de cheiro verde
- 1 cenoura grande
- 2 xícaras de entrecasca de melancia
- 1 tomate grande

Modo de preparo:

1. Higienizar a cenoura, a melancia e o tomate;
2. Descascar e picar (caso necessário) a cenoura e o tomate;
3. Picar a entrecasca da melancia (parte branca);
4. Em uma panela, aquecer o óleo e refogar a cebola e o alho;
5. Acrescentar a carne, refogar um pouco e em seguida acrescentar o sal e a entrecasca. Refogar até ficar bem cozida, preferencialmente, em panela de pressão;
6. Adicionar o tomate e a cenoura e deixar cozinhar, até que fiquem macios;
7. Finalizar com a cheiro verde. Servir em seguida.

Esta receita foi servida nos cardápios da Alimentação Escolar de Campinas na semana da 17 a 21/10/2022 em comemoração ao Dia Mundial da Alimentação, celebrado em 16 de outubro

Bolo de laranja com casca

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CAMPINAS/SP

Ingredientes

- 1 unidade grande de laranja
- 2 ½ xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de óleo
- 5 ovos
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

1. Higienizar as laranjas e retirar as sementes;
2. Bater no liquidificador as laranjas com a casca, o açúcar, os ovos e o óleo;
3. Colocar a mistura em uma tigela, acrescentar a farinha de trigo e misturar;
4. Por último, adicionar o fermento;
5. Despejar a massa em uma assadeira média (tamanho aproximado de 32x24cm) untada e enfarinhada;
6. Assar em forno com temperatura média.

Imagens ilustrativas

Esta receita foi servida nos cardápios da Alimentação Escolar de Campinas na semana da 17 a 21/10/2022 em comemoração ao Dia Mundial da Alimentação, celebrado em 16 de outubro

Bolo caseiro de laranja com casca e banana (sem adição de açúcar)

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR CAMPINAS/SP

Ingredientes

- 1 laranja
- 6 bananas
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de óleo
- 3 ovos
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

1. Higienizar as laranjas e as bananas;
2. Retirar as sementes das laranjas e pica-las;
3. Bater no liquidificador as laranjas com a casca, as bananas, os ovos e o óleo;
4. Colocar a mistura em uma tigela acrescentar a farinha de trigo, o sal e misturar;
5. Por último, adicionar fermento;
6. Despejar a massa em uma assadeira média (tamanho aproximado de 32x24cm) untada e enfarinhada;
7. Assar em forno com temperatura média.

Imagens ilustrativas

Esta receita foi servida nos cardápios da Alimentação Escolar de Campinas na semana da 17 a 21/10/2022 em comemoração ao Dia Mundial da Alimentação, celebrado em 16 de outubro

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CAMPINAS/SP

Uma parceria:

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

PREFEITURA DE CAMPINAS

CEASA Campinas