



# Sabores da Merenda Nutritiva

*Secretaria Municipal de Educação de Ivaiporã-PR/2021*



*Roseli de Carvalho Oliveira - Secretária de Educação*

*Daiane Beatriz Sales- Nutricionista CRN8-2965*

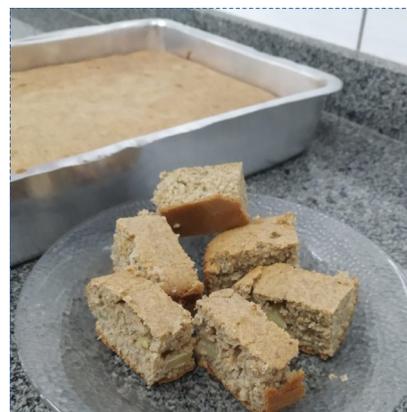
*Marcella Bolognini de Souza - Nutricionista CRN8-6599*



*Receitas  
Cmeis*



# BOLO DE BANANA E MAÇÃ



## INGREDIENTES:

- 3 xícaras de 250g de farinha integral
- 1 xícara de 250g de farinha branca
- 1 xícara de 200g de aveia
- 12 ovos
- 1 xícara de 250 ml de óleo
- 400 ml de água
- 12 bananas
- 4 maçãs
- 3 colheres de sopa de fermento em pó
- 1 colher de canela

## MODO DE FAZER:

Descasque as maçãs e bata as cascas com as bananas o óleo e a água por três minutos no liquidificador, despeje na bacia e acrescente a farinha, as maçãs picadas, a canela e o fermento. Misture tudo e leve ao forno a 180° por aproximadamente 40 minutos. Depois de pronto corte em pedaços e sirva, fica uma delicia. Rende 60 porções de 60g.

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Porção de 60g	144,17	17,53	4,06	6,91	1,81	12,32	1,66	11,95	0,79	21,22	0,5	88,82

# PANQUECA DE AVEIA

## INGREDIENTES DA MASSA

- 1 ½ xícaras de leite
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- Óleo ou azeite

## INGREDIENTES DO RECHEIO

- Frango desfiado ou carne moída.
- Temperado com alho, cebola, sal, cheiro verde à gosto.
- Tomate picado e cenoura ralada opcional.

## INGREDIENTES DO MOLHO

- 6 tomates cortados em cubo pequenos
- 4 xícara de extrato de tomate
- 1 cebola picada ou ralada
- 4 dentes de alho
- 1 colher de trigo (dissolvido em água)
- Sal à gosto
- Óleo ou azeite
- 600ml de água

## MODO DE PREPARO MOLHO

Frite o alho e a cebola. Coloque os tomates, extrato de tomate e o sal. Adicione o trigo e deixe ferver.

## MODO DE PREPARO MASSA

Bata todos os ingredientes juntos no liquidificador. Frite as panquecas em frigideira untada com 1 fio de óleo ou azeite.

Use o recheio de sua preferência, enrole e cubra com molho. Rende 60 porções de 60g.

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Porção de 60g	117,91	15,9	8,43	2,59	2,55	5,31	8,21	25,24	1,11	22,25	0,52	302,54

Cmei: Emília Kuroda

Merendeira: Sivana

# SORVETE DE BANANA COM MORANGOS

## INGREDIENTES

- 6 Bananas maduras congeladas;
- 1 xícara de morangos congelados.

## MODO DE PREPARO

Higienizar as frutas. Picar as bananas descascadas e os morango limpos e congelar separadamente. Após congelados, bater no processador até formar um creme espesso e servir em seguida. Caso seja necessário guardar o sorvete para servir em outro dia, pode ser congelado em um pote com tampa, e no momento de servir colocar o sorvete congelado no processador novamente para ficar na consistência de sorvete. Rende 10 porções de 60g.

Composição Nutricional	
Porção de 60g	
Energia (kcal)	58,2
Energia (kj)	242,4
Proteína (g)	1
Lipídios (g)	0,0
Colesterol (mg)	0,0
Carboidratos (g)	15
Fibra Alimentar (g)	1,4
Cálcio (mg)	3
Magnésio (mg)	17,8
Ferro (mg)	0,2
Sódio (mg)	0,0
Zinco (mg)	0,2
Retinol (mcg)	0,0
RE (mcg)	8,4
Vitamina C (mg)	10,0

Secretaria de Educação – Alimentação Escolar  
Nutricionistas Daiane e Marcella

# TORTA SALGADA DE CARNE LOUCA

(Adaptada para alérgicos ao leite)

## INGREDIENTES DA MASSA

- 2 xícaras de trigo integral
- 2 xícaras de Água morna
- 3 ovos
- ½ xícara de óleo
- 1 colher de fermento em pó
- 1 colher (de café) de sal

## INGREDIENTES DO RECHEIO

- 1 kg de músculo desfiado e temperado a gosto
- 1 maço de brócolis limpo e picado
- 4 tomates picados em cubos
- 2 cenouras raladas

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador, iniciando pelos líquidos;

Depois coloque metade da massa na forma untada e enfarinhada;

Em seguida, adicione a carne, o brócolis, tomate, cenoura e por ultimo o restante da massa;

Por fim, coloque para assar em forno médio ate que o palito sai limpo. Rende 50 porções de 80g.

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	166,69	9,89	15,87	6,89	1,7	10,45	5,29	31,3	1,18	10,62	2,71	145,95

Cmei: Emília Kuroda

Merendeira: Sivana

# PANQUECA DE OVOS

## INGREDIENTES

3 ovos  
1 cenoura média  
1 tomate sem sementes  
Cheiro verde a gosto  
Sal a gosto  
Brócolis picadinho



## Recheio

Carne moída ou peito de frango desfiado

## MODO DE PREPARO

### Massa

- Bata os ovos, acrescente cenoura, tomate, cheiro verde e brócolis. Numa frigideira, aqueça 1 fio de óleo e coloque os ovos batidos. Doure dos dois lados.

### Recheio

Doure o alho e a cebola, e refogue o peito de frango desfiado com tomate e sal.

O peito de frango pode ser substituído por carne moída

Rende 12 porções de 60g

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	67,71	2,39	7,06	3,31	0,92	14,22	6,01	22,13	0,81	11	1,51	155,97

Cmei: Vila Nova Porã

Merendeira: Vanusa

# BOLO DE CENOURA , BANANA E SUCO DE LARANJA

## INGREDIENTES

3 ovos  
1 cenoura  
3 bananas  
Meia Xicara de suco de laranja  
Meia Xicara de óleo  
2 xícaras de trigo integral  
Pó Royal



## MODO DE PREPARO

Bater os ovos com a cenoura, bananas óleo e suco de laranja, depois em uma tigela acrescentar o trigo integral e o pó Royal..

Pode decorar com umas bananas. Rende 17 porções de 60g.

Composição nutricional	Energia (kcal)	CH O (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	140,35	17,45	4	6,33	2,34	8,53	1,37	6,46	0,24	7,1	0,17	78,68

Cmei: Paulo Freire  
Merendeira: Suzana

# OMELETE DE FORNO

## INGREDIENTES

- 10 ovos
- 3 colheres (sopa) de farinha integral
- 2 colheres (sopa) de aveia
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 xícara de legumes ralados (cenoura, abobrinha, brócolis etc.)
- 1 tomate cortado em cubos



## MODO DE PREPARO

Bata os ovos , acrescente a farinha , a aveia e o óleo e bata bem e depois coloque os legumes, o tomate e por último o fermento.

Untar uma forma com óleo e farinha depois levar ao forno pré aquecido a 180° por 30 minutos.

Rendimento: 20 porções de 40g

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	115,99	5,19	8,63	6,62	0,69	47,4	2,01	28,99	1,08	11,95	0,74	201,59

Cmei: Odete Brasil  
Merendeira: Regiane

# BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR

## INGREDIENTES

- 4 ovos.
- 6 bananas médias.
- 1/2 xícara de óleo de côco ou manteiga derretida.
- 1/2 xícara de água quente.
- 2 xícaras de farinha de aveia.
- 1/2 xícara de Cacau em pó.
- 1 colher de fermento em pó.



## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, a banana e o óleo de côco. Em seguida despeje numa vasilha e misture os demais ingredientes, por último o fermento em pó, misture bem até formar uma mistura homogênea. Unte uma forma com manteiga e cacau em pó e despeje a massa, asse em forno pré aquecido a 180 graus por 30 minutos aproximadamente.

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	110,27	14,58	3,28	4,7	1,61	7,58	1,96	10,85	0,76	22,95	0,48	56,96

Cmei: Antônio Carlos Costa  
Merendeira: Cleonice

# NHOQUE DE BATATA DOCE DE TRIGO INTEGRAL E AVEIA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA

## INGREDIENTES

- 3 batatas doce médias cozidas e amassadas
- 1 ovo
- 4 Colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 pitada de sal
- Trigo integral até dar ponto



## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes. Faça rolinhos e corte. Cozinhe em água fervente e reserve. Adicione o molho de sua preferência. Rende 12 porções de 50g.

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média semanal	120,88	23,2	3,79	1,44	2,84	4,74	5,85	12,27	0,46	12,68	0,27	130,64

Cmei: Maria Burato  
Merendeira: Daiane

# BOLINHO DE CACAU E AVEIA

## INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 2 colheres de sopa de cacau 100% em pó
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

Amasse a banana, acrescente o ovo e bata com um garfo, depois coloque a aveia e o cacau e bata. Acrescente o fermento e misture. Coloque na forminha e leve ao forno pré aquecido a 180°C por 20 minutos ou até o teste do palito.



Cmei: Santa Terezinha  
Merendeira: Elisângela



*Receitas*  
*Escolas*

# BOLO DE ARROZ

## INGREDIENTES

- 250g de arroz cru (por de molho na água por 4 h)
- 250ml de leite
- 3 ovos
- 250g de açúcar
- 100ml de óleo
- 1 pacote 200g de coco
- 1 pacote 100g queijo ralado
- 1 colher de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

Bater o leite e o arroz no liquidificador, até que fique bem triturado, em seguida acrescentar todos os outros ingredientes bater até misturar tudo, e por último colocar o fermento em pó. Opcional: cobertura de chocolate ou calda de laranja. Rende 30 porções de 50g.

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Porção de 50g	133,77	14,65	2,9	7,31	0,44	9,2	0,22	42,77	0,29	7,15	0,34	96,53

Escola: Dom João VI  
Merendeira: Joseane

# GALINHADA COM ARROZ

## INGREDIENTES

- 1Kg de peito de frango
- 6 xícaras de arroz
- ½ xícara de óleo
- 2 cenouras médias
- 2 tomates
- 1 cebola média
- 4 dentes de alho
- 1 colher de sopa de colorau
- Cheiro verde
- Água
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Corte o frango em pedaços, pique as cenouras e os tomates, rale o alho e cebola. Reserve. Em uma panela de pressão adicione o óleo, alho, cebola, cenoura, colorau e o peito de frango e refogue os. Após refogar bem os ingredientes adicione água até cobrir o frango, tampe a panela e aguarde o cozimento. Em uma panela adicione o arroz lavado, junte o cozido de frango preparado na panela de pressão, os tomates e sal, mexa bem e em seguida adicione água. Aguarde o cozimento do arroz estar completo, desligue o fogo e finalize com cheiro verde.. Rende 40 porções de 80g.

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Porção de 80g	196,56	30,63	8,33	4,01	0,95	0,5	1,59	5,68	0,4	20,79	0,66	190,41

Escola: João Pessoa  
Merendeira: Valdete

# BOLO DE MANDIOCA

## INGREDIENTES

- 5 xícaras de mandioca ralada
- 3 xícaras de açúcar
- 4 ovos
- 300ml de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 100 g de coco ralado
- 1 pitada de sal
- Óleo e farinha de trigo para untar

## MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno. Bata em um recipiente os ovos e o açúcar. Após adicione a mandioca ralada e a manteiga misture bem. Adicione os demais ingredientes e mexa até que todos os ingredientes se incorporem. Unte a forma com o óleo e a farinha de trigo e em seguida adicione a massa. Asse em fogo médio por aproximadamente 50 minutos. Rende 30 porções de 60g.

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Porção de 60g	151,63	28,5	2,17	3,65	0,6	19,25	3,52	23,87	0,35	12,35	0,19	90,76

Escola: João Pessoa  
Merendeira: Valdete

# BOLO DE FUBÁ DA VALDETE

## INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 copos de fubá
- 2 copos de farinha de trigo
- 2 copos e 1/2 de leite
- 2 copos de açúcar
- 1 copo de óleo
- 1 colher de sopa de fermento químico

## MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno. Bata o óleo, açúcar e leite no liquidificador e em seguida adicione aos poucos o fubá e o trigo. Quando a massa estiver homogênea adicione o fermento e misture bem. Unte a forma com óleo e farinha de trigo e em seguida despeje a massa de bolo preparada. Asse por aproximadamente 35 minutos.

obs: Caso deseje acrescentar coco ralado no preparo da massa.

Rende 30 porções de 60g.

Composição nutricional	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Fibras (g)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Porção de 60g	200,04	31,36	3,12	7,19	0,84	8,03	0,15	23,57	0,33	9,27	0,27	36,83

Escola: João Pessoa

Merendeira: Valdete