



---

# SABORES E SABERES

*Livro de receitas do 1º Concurso Culinário  
da Fundação Municipal de Educação de Tubarão  
Departamento de Alimentação Escolar*

---



**Prefeitura  
de Tubarão**

Fundação Municipal  
de Educação







**1º Concurso Culinário** para os Agentes de Serviço de Limpeza da Fundação Municipal de Educação de Tubarão – 2014.

**Idealizadoras:** Nutricionistas:  
Cristiane Thomazoni  
Karin de Souza Pereira  
Marcela Ferro B. Prudêncio





## Apresentação:

O Concurso Culinário surgiu como mais uma das ações realizadas pela Fundação Municipal de Educação (FME) a fim de valorizar as potencialidades dos Agentes de Serviço de Limpeza -ASLs, que preparam a alimentação escolar, estimulando a criatividade, o trabalho em equipe, a pesquisa, o caráter inovador e a postura ética. Esse concurso tem na sua gênese, a proposta de recriar a oferta da alimentação mediante os produtos oferecidos pela FME às unidades escolares, bem como incentivar a prática da alimentação saudável às crianças e aos estudantes da rede Municipal de ensino. Nessa 1ª edição obteve-se a participação de dezesseis equipes, representando as quarenta e nove unidades escolares.

Foi um projeto inovador, liderado pelas nutricionistas do Departamento de Alimentação Escolar, incentivado pelas gestoras das unidades escolares e aderido pelas merendeiras, às quais manifestamos todo agradecimento e gratidão.

A FME disponibiliza agora, o “Livro de Receitas” como produto do concurso, socializando as receitas realizadas e premiadas. Enfim, cozinhar para crianças e estudantes requer mais sensibilidade e carinho do que técnica, exige mais que saberes, sabores.

**Confira as deliciosas receitas!**

Fundação Municipal de Educação  
Junho/2015



## Nome das participantes inscritas no concurso:

Adelir do N. M. Amador  
Adriana da Silva Mattioli da Silva  
Adriana de Oliveira Pereira  
Adriana Mara Carvalho  
Ana Cristina Maximiano  
Antonia Aurora Ferreira Costa  
Cassiani Cipriano Martins  
Cristiana Derksen Cruz  
Daniela Mendes Cascaes  
Elizete A. de O Guimarães  
Fabricia Cesta Nunes  
Francielli Cardoso Martins  
Giliane A. dos Anjos  
Hedinéia Titon F. da Silva  
Irene Vieira  
Ivete de Fátima Morandi  
Juliana Florêncio Horácio da Silva  
Juliani S. De Pieri  
Jussara C. da Silva  
Lídia da Silva e Silva  
Ligiane V. O. Zinda  
Lisandra E. B. da Rosa  
Luciana Constantino  
Magda Tavares  
Márcia Cardoso Aguiar  
Margarete Miotilo Luciano  
Maria Aparecida K. Alves  
Maria da Fátima Cardoso da Silva

Maria da Glória no Nascimento  
Maria do Carmo Cardoso R. Silva  
Maria Inês C. M. Felipe  
Maria Regina L. Fernandes  
Marines Sári Bonassa  
Marlene O. Nandi  
Michele Devai Borges  
Michelle  
Natália Vitorazzi De Pieri  
Neila R. Quevedo Silveira  
Osinete P. de Santana  
Pâmela N. de S. de Jesus  
Patrícia Medeiros M. Maria  
Rayza Monteiro  
Rita de Cássia Gonçalves Herdt  
Rosane Fátima dos Santos Rosa Marcon  
Rosângela Antunes da Silva  
Rosemary Guimarães dos Santos  
Rosinéia Coelho Amador  
Sabrina dos Santos  
Sandra Mattioli  
Scheila Carvalho Damian Marcon  
Silvana da Silva Mattioli  
Sirley B. M. Vitorassi  
Susana dos S. Farias Mendes  
Tais Andrea Toniazco Alves  
Terezinha Rodrigues dos Anjos  
Vânia Maria Fernandes



***“O sucesso nasce do querer, da determinação e persistência em se chegar a um objetivo. Mesmo não atingindo o alvo, quem busca e vence obstáculos, no mínimo fará coisas admiráveis.”***

José de Alencar



## Agradecimentos:

*A todas as inscritas no concurso culinário, o nosso muito obrigado por participarem deste momento;*

*A Diretora Presidente da Fundação Municipal de Educação Prof.<sup>a</sup> Lucia Helena Fernandes de Souza;*

*Aos jurados Rafael dos Santos Golçalves - Chefe de cozinha do Palace Hotel, ao Marcio da Rosa - Maitre do Hotel Termas da Guarda, Francisco Fernandes Souza - Vice-presidente do Conselho da Alimentação Escolar, e Prof.<sup>a</sup> Lucia Helena Fernandes de Souza - Diretora Presidente da Fundação Municipal de Educação;*

*Aos patrocinadores Panifício e Mercearia KM60 e Anunes Gourmet;*

*Agradecemos ainda à todos que direta ou indiretamente contribuíram para que esse projeto pudesse ser realizado.*

# Equipes Inscritas:





EQUIPE 4 – EMEB PROFESSORA CRISTINA ÁVILA WENDHAUSEN  
Fabricia



EQUIPE 5 – CEI ORLANDO FRANCALACI  
Cassiani e Francielli



EQUIPE 6 – CEI CIDADE AZUL  
Maria Aparecida e Maria Regina



EQUIPE 7 - CEI BORBOLETA AZUL  
Cristiana, Osinete, Scheila e Tais



EQUIPE 8 - CEI SÃO JUDAS TADEU  
Márcia e Rita de Cássia



EQUIPE 9 - CEI GIRASSOL  
Adelir, Elizete, Giliane, Irene e Susana



EQUIPE 10 - EMEB PROF. CLETO DA SILVA E CEI ANJOS DA GUARDA  
Adriana, Luciana, Sandra, Silvana e Terezinha





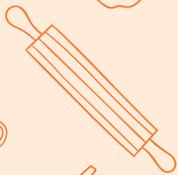
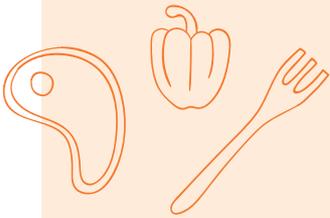
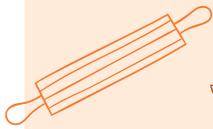
EQUIPE 11 – CEI BALÃO MÁGICO  
Adriana e Rosmary



EQUIPE 13 – CEI CHAPEUZINHO VERMELHO  
Hedinéia, Ivete, Maria da Glória, Patrícia e Vânia



EQUIPE 14 – EMEB PROFESSORA MARIA EMÍLIA ROCHA  
Adriana, Jussara, Lisandra, Magda Tavares e Pâmela



EQUIPE 15 – EMEB FAUSTINA DA LUZ PATRÍCIO  
Ana Cristina, Antonia, Juliana, Lídia e Rosinéia



EQUIPE 16 – EMEB JOÃO HILÁRIO DE MELLO  
Juliani, Ligiane, Marlene e Sirley

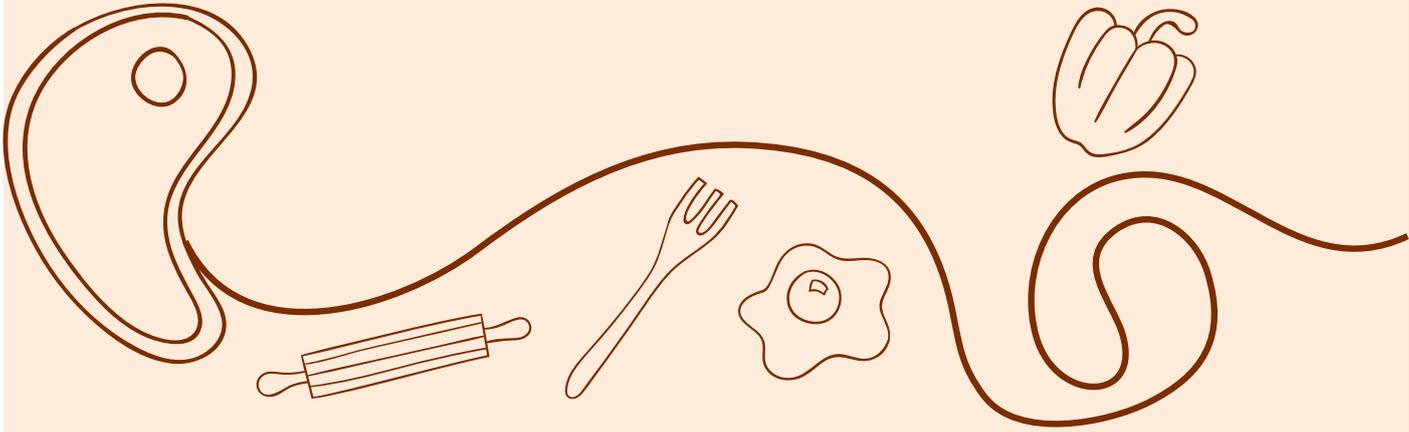


EQUIPE 17 – EMEB SOMBRIO  
Daniela e Sabrina

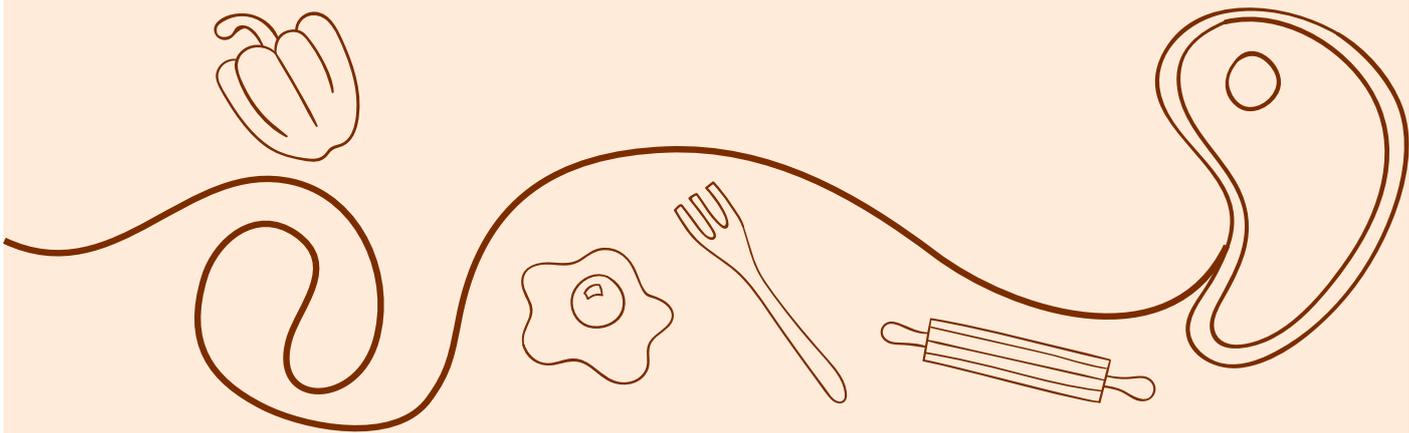


# Receitas

Todo esse trabalho resultou em  
nosso primeiro Livro de Receitas.  
**Aproveite.**



# Salgados



# Almondegas de frango

**EQUIPE 4 – EMAEB PROFESSORA  
CRISTINA ÁVILA WENDHAUSEN**

*Fabricia Cesta Nunes*



## Ingredientes:

Massa:

- 300g de peito de frango sem osso e sem pele, moído
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 clara de ovo
- 4 colheres de sopa de cenoura ralada
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 1 colher de chá de sal

Molho:

- 1 cebola pequena ralada
- ½ xícara de chá de purê de tomate
- 2 colheres de sopa de ketchup
- 3 colheres de sopa de vinagre
- 1 xícara de chá de água



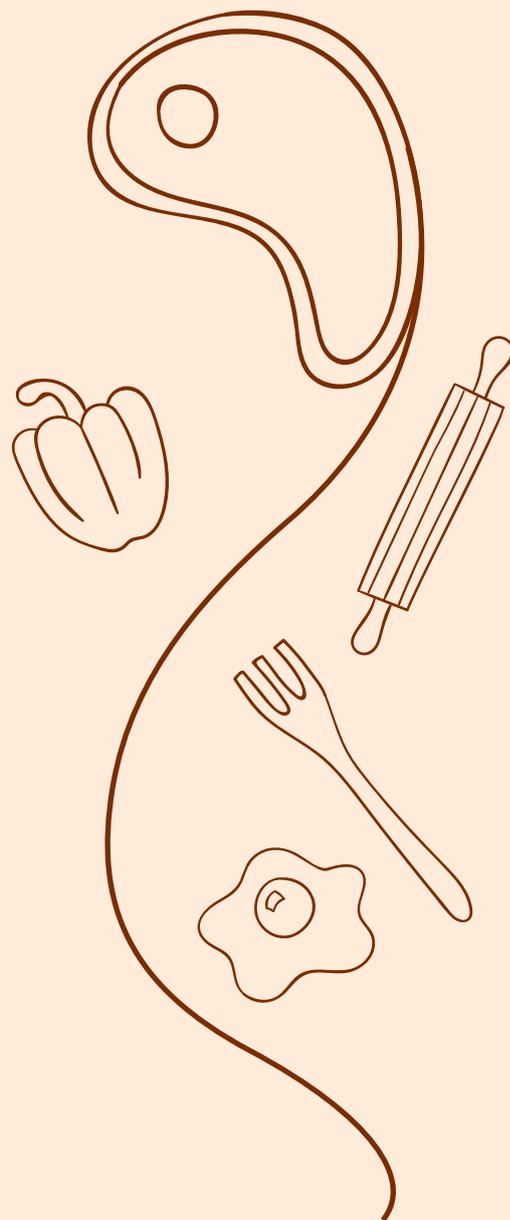
## Modo de preparo:

Massa:

Coloque todos os ingredientes no processador e bata até ficar uma massa firme. Leve a geladeira por cerca de 30 minutos. Retire, faça bolinhas e reserve.

Molho:

Misture os ingredientes e leve ao fogo baixo por 15 minutos. Adicione as almôndegas e deixe cozinhar por 20 minutos em fogo baixo. Sirva em seguida.



# Arroz de forno

## EQUIPE 5 – CEI ORLANDO FRANCALACI

Cassiani Cipriano Martins

Francielli Cardoso Martins



### Ingredientes:

½ kg de arroz cozido  
2 xícaras de óleo  
1 colher de cafezinho de sal  
3 ovos  
3 cenouras raladas  
1 cebola picada  
½ xícara de tempero verde  
1 colher de fermento

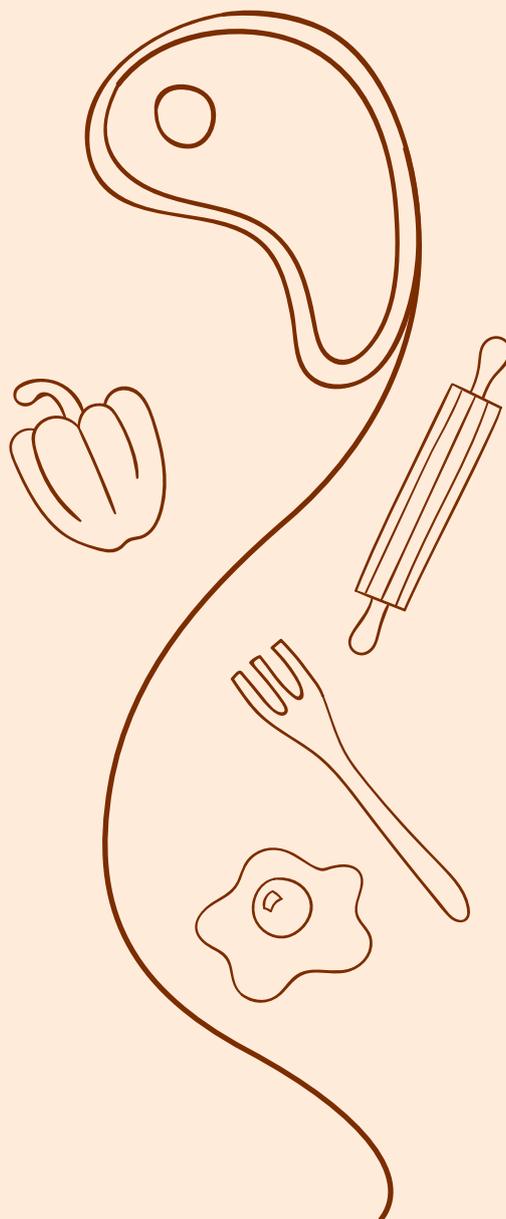
### Recheio:

1kg de frango desfiado e ensopado  
2 xícaras de queijo ralado



### Modo de preparo:

Modo de preparo:  
Juntar em um recipiente o arroz, leite óleo, sal, ovos, cenoura, cebola e cheiro verde mexer até ficar uma massa homogênea e dividir em duas. Untar uma forma, colocar uma camada da massa outra do recheio, cobrir com o restante da massa e acrescentar o queijo ralado por cima.



# Cachorro-quente a moda da casa

## EQUIPE 11 – CEI BALÃO MÁGICO

Adriana de Oliveira Pereira

Rosemary Guimarães dos Santos



## MOLHO



### Ingredientes:

2 cebolas  
4 dentes de alho  
4 folhas de manjeriçã  
2 cenouras médias  
1 beterraba média  
1 fio de óleo  
½ litro de água  
1 folha de louro  
Sal a gosto



### Modo de preparo:

Modo de preparo:  
Frite a cebola e o alho no óleo, acrescente a água, a cenoura, a beterraba, o manjeriçã, o louro e o sal, e deixe cozinhar mais um pouco. Retire a folha de e bata tudo no liquidificador. Prontinho! Incorpore as salsichas no molho. É só saborear.

## SALSICHA



### Ingredientes:

½ K de carne moída  
1 cebola  
1 ovo  
100 gr de aveia em flocos  
2 colheres (sopa) de linhaça  
2 colheres (sopa) de tempero verde  
1 colher (chá) de sal



### Modo de preparo:

Coloque a carne em uma vasilha, pique a cebola bem picadinha e acrescente a carne, depois ovo, aveia, linhaça, tempero verde e o sal. Misture tudo. Com ajuda de um plástico faça rolinhos imitando a salsicha. Forre uma assadeira com papel laminado e disponha os rolinhos de carne. Asse aproximadamente por 30 minutos ou quando já estiver dourado. Tire do forno e deixe esfriar.

## Maionese de cenoura Acompanhamento

Cozinhe uma cenoura. Deixe esfriar. Coloque no liquidificador 200ml de leite bem gelado, uma colher de sopa de limão, 1 pitada de sal e a cenoura fria. Bata tudo e acrescente o óleo aos poucos até dar o ponto desejado.

Obs: pode substituir a cenoura por tempero verde.

Milho /ervilha (opcional)

# Empadão de carne com banana

## EQUIPE 15 – EMEB FAUSTINA DA LUZ PATRÍCIO

Ana Cristina Maximiano

Antonia Aurora Ferreira Costa

Juliana Florêncio Horácio da Silva

Lídia da Silva e Silva

Rosinéia Coelho Amador



### Ingredientes:

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

½ xícara (chá) de margarina

Sal a gosto

1/caixa de creme de leite

Recheio:

5 fatias de bacon

2 xícaras de (chá) de carne moída e temperada a gosto

8 bananas em fatias

½ cx de creme de leite

Farofa:

2 xícaras (chá) farinha de trigo

3 colheres (chá) de margarina

Sal a gosto

1 colher (sopa) de farinha de rosca



### Modo de preparo:

Em uma tigela, junte a farinha, a margarina e o sal e misture até obter uma farofa. Colocar o creme de leite e amasse, formando uma bola. Cubra a massa com filme plástico e deixe na geladeira por meia hora.

Recheio:

Em uma frigideira, leve ao fogo alto o bacon picado e frite em sua própria gordura até dourar de leve. Acrescente a carne e deixe dourar ligeiramente, mexendo as vezes. Retire do fogo e reserve.

Em uma frigideira untada com margarina, frite a banana até dourar.

Farofa:

Misturar o trigo a margarina e o sal.

Montagem:

Com o rolo abra a massa e forme uma forma de 25cm. Polvilhe a massa com a farinha de rosca. Por cima disponha a carne e sobre ela a banana, depois a farofa. Aqueça o forno em temperatura alta e após leve o empadão para assar até ficar dourado.



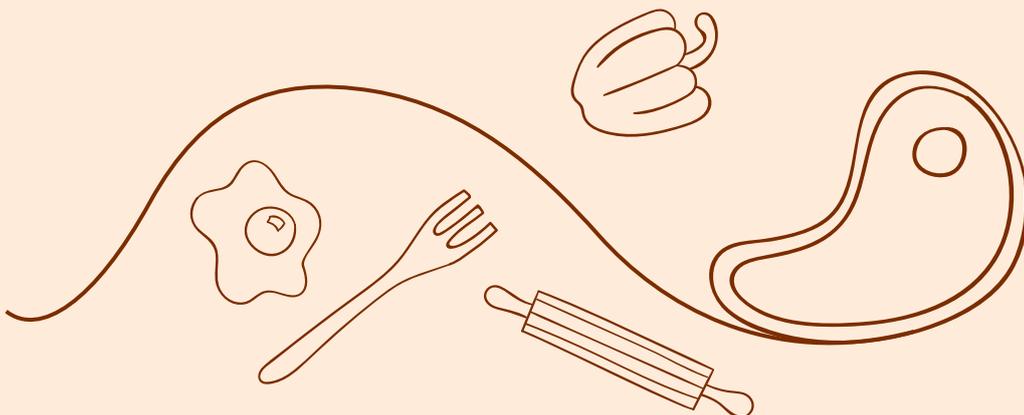
### Tempo de preparo:

1h e 20min



### Rendimento:

12 fatias



# Escondidinho de batata

## EQUIPE 1 – EMEB MANOEL RUFINO FRANCISCO

Maria Inês C. M. Felipe

Marines Sári Bonassa

Michelle

Rayza Monteiro

Rosângela Antunes da Silva



### Ingredientes:

1 xícara de leite  
3 colheres de margarina  
2kg de batata inglesa  
1kg de carne moída  
1maço de tempero verde  
1 cebola de cabeça  
1 tomate  
1 colher de sal  
2 colheres de extrato de tomate  
1 lata de milho com ervilha  
200g de queijo fatiado  
2 cenouras cozida e cortada em cubos



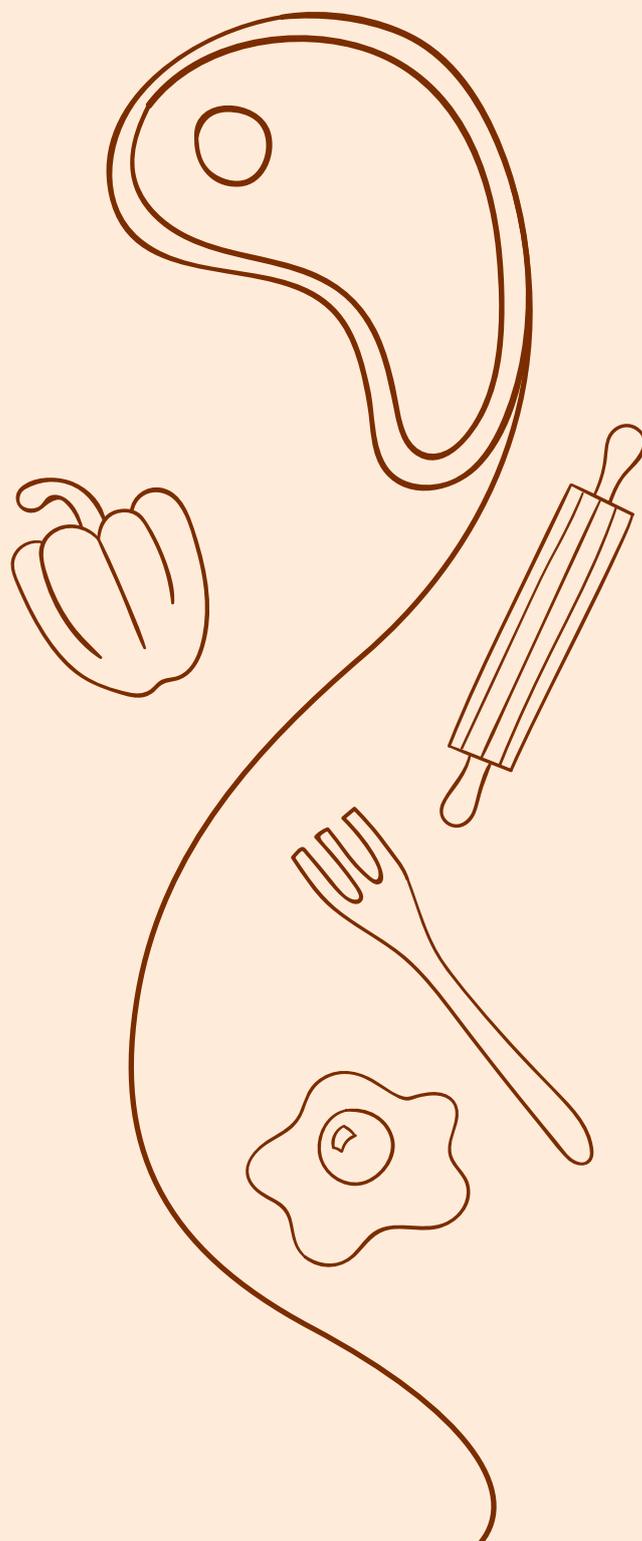
### Modo de preparo:

Refogar a carne com os temperos.  
Cozinhar as batatas com sal a gosto.  
Escorra e amasse bem, coloque em uma panela com o leite e a margarina, misture bem até formar um purê.



### Montagem:

Em um refratário, forre com a metade de purê, depois a carne com legumes, cubra com o restante do purê, e por último o queijo fatiado. Levar ao forno por 20 minutos.



# Lasanha de aipim

## EQUIPE 6 – CEI CIDADE AZUL

Maria Aparecida K. Alves

Maria Regina L. Fernandes



### Ingredientes:

03 kg de aipim  
01 kg de carne moída ou frango  
04 colheres de óleo  
03 tomates  
01 cebola  
03 colheres de extrato de tomate  
300 gr de queijo  
04 dentes de alho amassados  
04 colheres de margarina  
Tempero verde a gosto

### Molho branco:

01 litro de leite  
02 colheres de margarina  
01 pitada de sal  
03 colheres de trigo  
02 dentes de alho  
01 cebola picada  
Opcional: 01 caldo Knor e 01 pitada de noz moscada



### Modo de preparo:

Cozinhe a mandioca e amasse quente com a margarina e reserve.  
Molho: em uma panela com óleo, frite o alho, a cebola, o sal, o pimentão e a carne. Acrescente o tomate, o extrato de tomate, o tempero verde e reserve.  
Molho branco: Coloque a margarina frite o alho, a cebola e acrescente o leite, o sal e noz moscada e deixe ferver. Dissolva o trigo com leite.

### Como montar:

1ª camada – molho branco  
2ª camada – aipim  
3ª camada – molho de carne  
4ª camada – o queijo  
Leve ao fogo até o queijo derreter.

# Panqueca fria

## EQUIPE 10 – EMEB PROF. CLETO DA SILVA E CEI ANJOS DA GUARDA

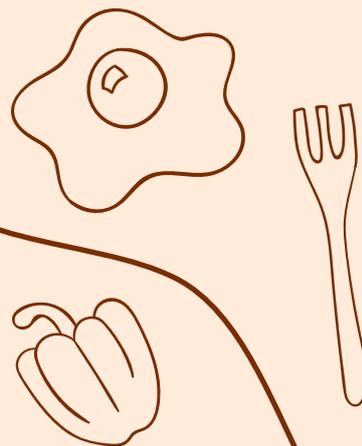
Adriana da Silva Mattioli da Silva

Luciana Constantino

Sandra Mattioli

Silvana da Silva Mattioli

Terezinha Rodrigues dos Anjos



### Ingredientes:

#### Massa:

1 xícara de leite  
1 xícara de água  
½ xícara de óleo  
2 ½ xícara de farinha de trigo bem cheia  
Sal e salsinha a gosto

#### Recheio:

1 pacote de presunto  
1 pacote de queijo  
½ kg de frango cozido e desfiado  
1 lata de milho/ervilha  
1 tomate sem semente picado em cubos  
10 tirinhas de vagem picadas  
2 cenouras pequena cozida e picada  
1 pé de alface  
2 maçãs pequenas picadas  
Azeitona e sal a gosto

#### Maionese de leite:

½ xícara de leite gelado  
2 xícaras de óleo, sal e salsinha a gosto



### Modo de preparo:

#### Massa:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Untar uma frigideira e fritar as panquecas.

#### Maionese de leite:

Colocar o leite, o sal no liquidificador e ir colocando o óleo até ficar ponto de maionese. Por ultimo a salsinha.

#### Montagem:

Em um prato colocar a panqueca aberta, no centro a alface picada. Colocar em um recipiente os ingredientes do recheio, misturando com a maionese de leite. Misturar bem e colocar sobre o alface. Enrolar a panqueca. Colocar por cima cenoura ralada, salsinha, milho e ervilha para decorar. Servir frio.



### Tempo de preparo:

1h



### Rendimento:

12 porções

# Panqueca integral

## EQUIPE 8 – CEI SÃO JUDAS TADEU

Márcia Cardoso Aguiar

Rita de Cássia Gonçalves Herdt



### Ingredientes:

½ xíc. (chá) de água  
1 ovo  
1 col. (café) de azeite de oliva  
1 col. (sopa) de farinha de trigo integral  
3 col. (sopa) de aveia em flocos finos  
Sal a gosto  
Recheio  
1 kg de carne moída  
2 cebolas médias picadas  
2 colheres de extrato de tomate  
3 dentes de alho picados  
Tempero verde  
Sal a gosto



### Modo de preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Aqueça uma frigideira pequena antiaderente e untada com um fio de óleo. Espalhe ½ concha da massa e doure dos dois lados. Repita até terminar a massa. Recheie com a carne já temperada e enrole. Sirva quente e bom apetite!



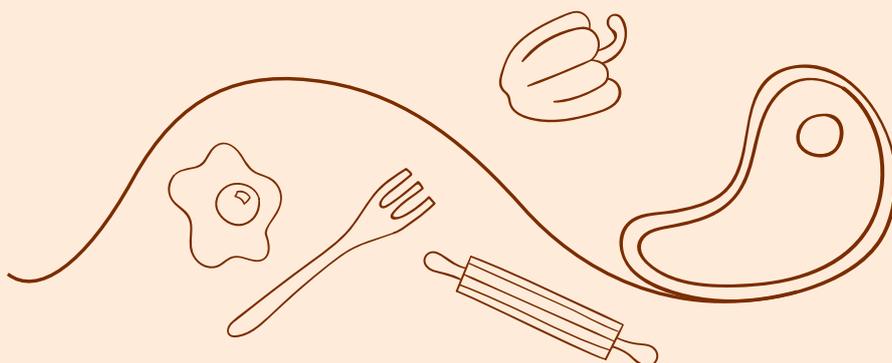
### Tempo de preparo:

1h e 10 min.



### Rendimento:

4 unidades



# Pavê de frango

## EQUIPE 3 – CEI SETE ANÕES

Margarete Miotilo Luciano

Maria da Fátima Cardoso da Silva

Natália Vitorazzi De Pieri

Rosane Fátima dos Santos Rosa Marcon



### Ingredientes:

1kg de peito de frango;  
2 colheres de sopa de óleo;  
4 tomates sem pele e sem semente;  
3 xíc. de água fervente;  
3 pães d'água amolecidos, cortados em fatias bem fina;  
200g de queijo mussarela ralado;  
2 colheres de sopa de margarina ou manteiga;  
3 colheres de sopa de farinha de trigo;  
2 xícaras de chá de leite morno.  
Temperos: orégano, manjerona, tempero verde, manjericão (amarrar em forma de trouxinha).  
Sal a gosto.



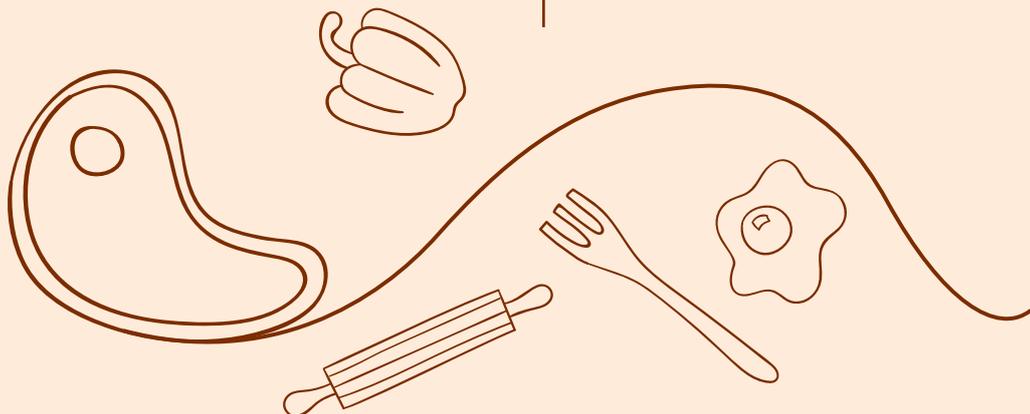
### Modo de preparo:

Em uma panela colocar a água fervente, o óleo, os temperos, tomate picado, frango e o sal. Deixe cozinhar. Retirar o frango e desfiar. Reservar o caldo do cozimento.

Em uma panela derreter a margarina, acrescentar as 3 colheres de trigo e por último as 2 xíc. de leite morno. Cozinhar até o ponto de molho branco. Desligar o fogo e reservar.

### Montagem:

Forre o fundo de um pirex com as fatias de pão, regue com o caldo;  
Cobrir com o frango;  
Colocar o molho branco;  
Cobrir com queijo ralado e levar ao forno por 20 minutos.



# Pizza de arroz

**EQUIPE 17 – EMEB SOMBRIO**

Daniela Mendes Cascaes



## Ingredientes:

### Massa:

- 1 xícara de chá de leite
- 2 ovos
- ½ xícara de chá de óleo
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 colher de sobremesa de sal
- 2 xícaras de chá de arroz cozido
- 1 colher de sopa de fermento em pó.

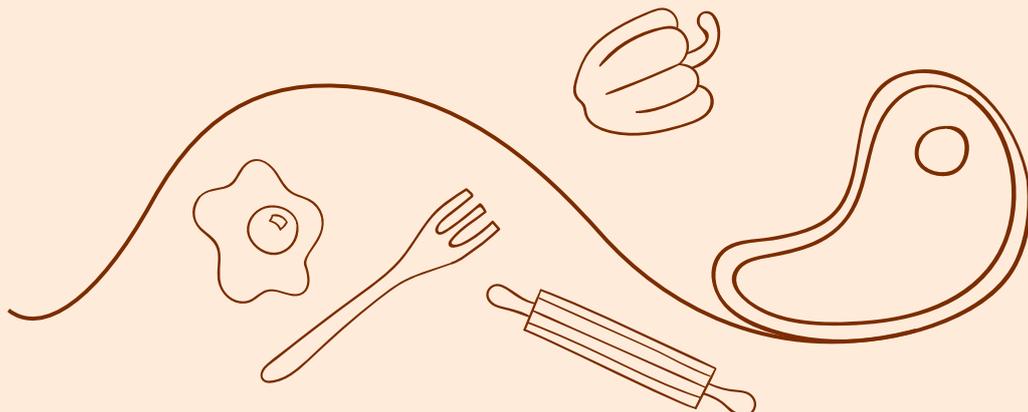
### Recheio:

- 1 cebola
- 3 tomates médios
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sopa de óleo
- 500gr de filé de frango desfiado
- 500gr de queijo.



## Modo de preparo:

Colocar o leite, ovo, arroz, óleo, queijo ralado, sal e fermento no liquidificador. Bater tudo. Untar a forma e colocar o recheio por cima, o queijo e assar por aproximadamente 40 minutos.



# Rocambole de Carne Moída Recheado

## EQUIPE 7 - CEI BORBOLETA AZUL

Cristiana Derksen Cruz

Osinete P. de Santana

Scheila Carvalho Damian Marcon

Tais Andrea Toniazzo Alves



### Ingredientes:

1kg de carne moída  
3 dentes de alho, 1 cebola picada  
2 ovos  
50 gr de queijo ralado  
½ xícara (chá) de farinha de trigo  
Tempero a gosto (sal, cominho, salsicha, orégano, etc).

### Recheio:

100gr de mussarela  
1 cenoura cortada em rodela e cozidas  
2 ovos cozido  
1 cebola picada

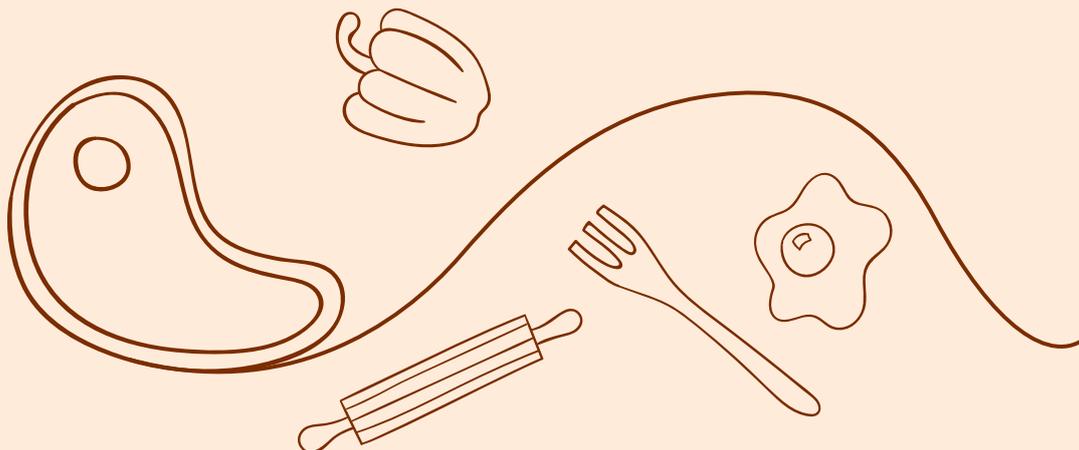
Tempo de preparo: 20 a 25 minutos

Rendimento: 10 fatiase queijo ralado



### Modo de preparo:

- A carne deve ser temperada com alho, cebola, queijo ralado, os ovos levemente batidos e tempero a gosto;
- Depois colocar a farinha de trigo e mexer com as mãos. Abra a carne temperada sobre um pedaço de plástico;
- Coloque as fatias de mussarela, cenoura, ovos cozidos, orégano;
- Enrole a carne e coloque em uma forma retangular;
- Deixe assar em fogo médio por mais ou menos 20 a 35 minutos.



# Salada de macarrão

## EQUIPE 1 – EMEB MANOEL RUFINO FRANCISCO

Maria Inês C. M. Felipe

Marines Sári Bonassa

Michelle

Rayza Monteiro

Rosângela Antunes da Silva



### Ingredientes:

500g de macarrão parafuso  
1 peito de frango desfiado  
1 lata de ervilha  
1 lata de milho  
2 cenoura média ralada  
Tempero verde a gosto  
200 g de vagem bem picada  
1 xícara de maionese de leite (para fazer na hora precisa de um copo de leite, um copo de óleo e sal a gosto)



### Modo de preparo:

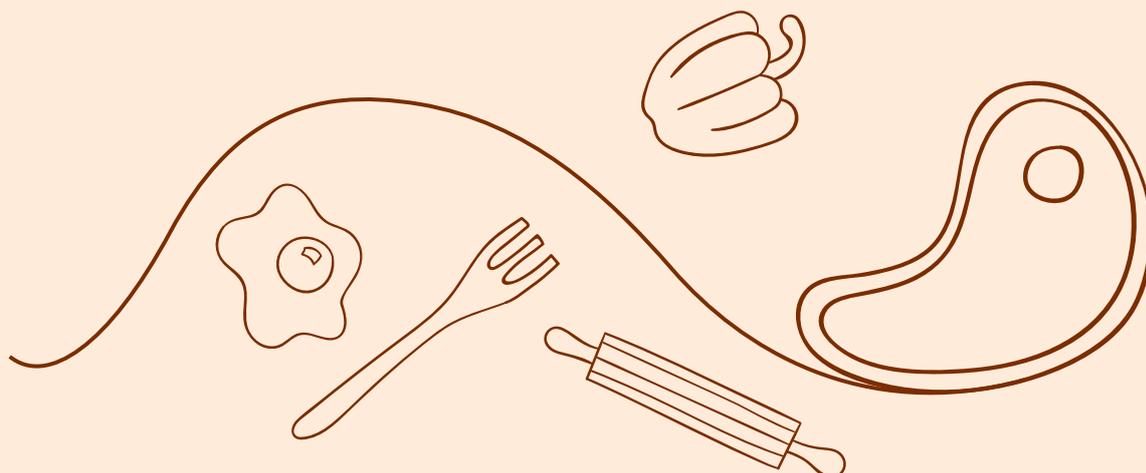
Modo de preparo:

1º passo:

Cozinhe o macarrão al dente e reserve. Cozinhe o peito do frango, desfie e reserve. Cozinhe a vagem e reserve. Rale a cenoura em ralo fino.

2º passo:

Numa travessa, misture todos os ingredientes, tempere com sal a gosto e por último coloque a maionese.



# Torta de repolho

## EQUIPE 14 – EMEB PROFESSORA MARIA EMÍLIA ROCHA

Adriana Mara Carvalho

Jussara C. da Silva

Lisandra E. B. da Rosa

Magda Tavares

Pâmela N. de S. de Jesus



### Ingredientes:

01 repolho médio picado bem fininho  
03 tomates  
03 xícaras de farinha de trigo  
01 xícara de leite  
1 e ½ colher (sopa) de fermento em pó  
1 colher de óleo  
03 ovos  
01 cebola média picada  
04 colheres (sopa) de salsinha picada  
04 colheres (sopa) de cebolinha picada  
01 pimentão picado bem fininho  
Sal a gosto



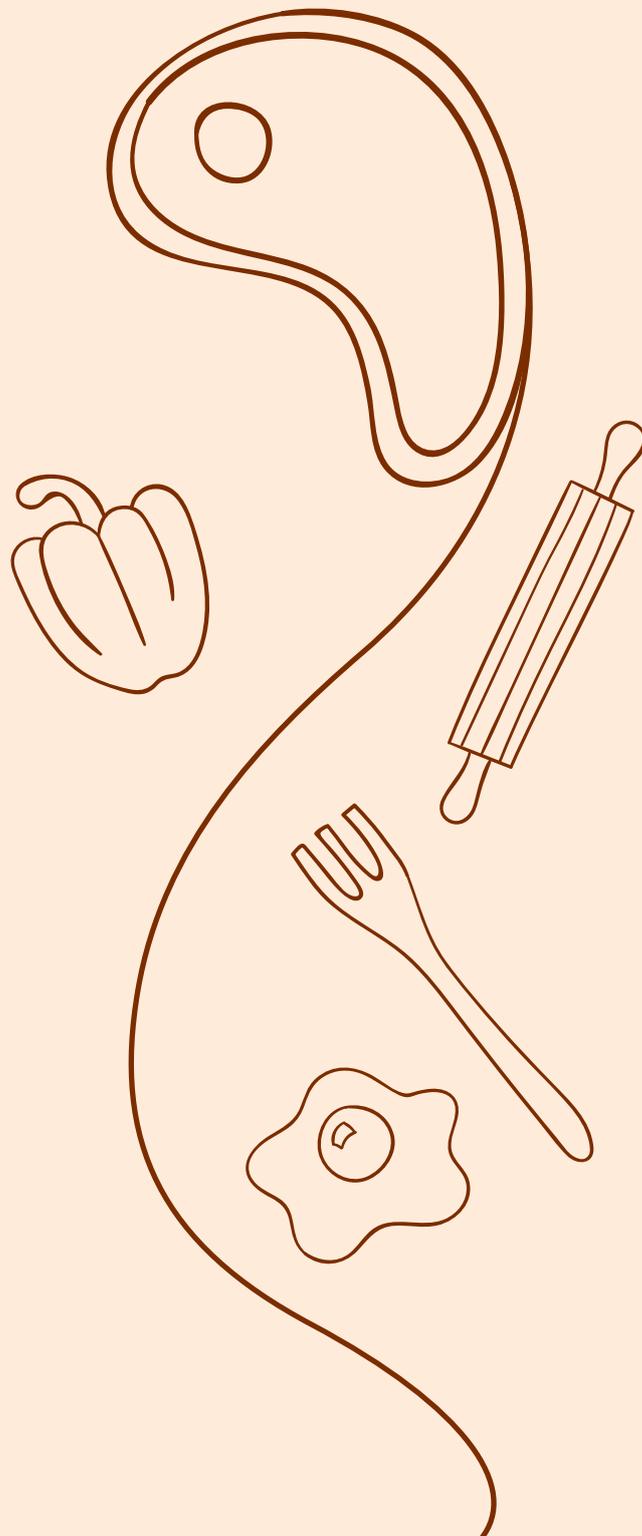
### Modo de preparo:

Numa tigela misture bem todos os ingredientes. Espalhe a mistura numa forma refratária untada e leve ao forno moderado pré-aquecido por 40 minutos. Corte em quadrados e sirva.



### Rendimento:

15 porções.



# Walquecas

## EQUIPE 2 - CEI WALT DISNEY

Maria do Carmo Cardoso R. Silva

Michele Devai Borges

Neila R. Quevedo Silveira



### Ingredientes:

Massa:  
2 xícaras de farinha de trigo;  
2 xícaras de leite;  
2 ovos;  
Meia xícara de óleo;  
Sal a gosto.

Recheio:  
1kg de carne moída;  
Molho de tomate;  
2 cebolas;  
1 tomate;  
Alho e sal a gosto.

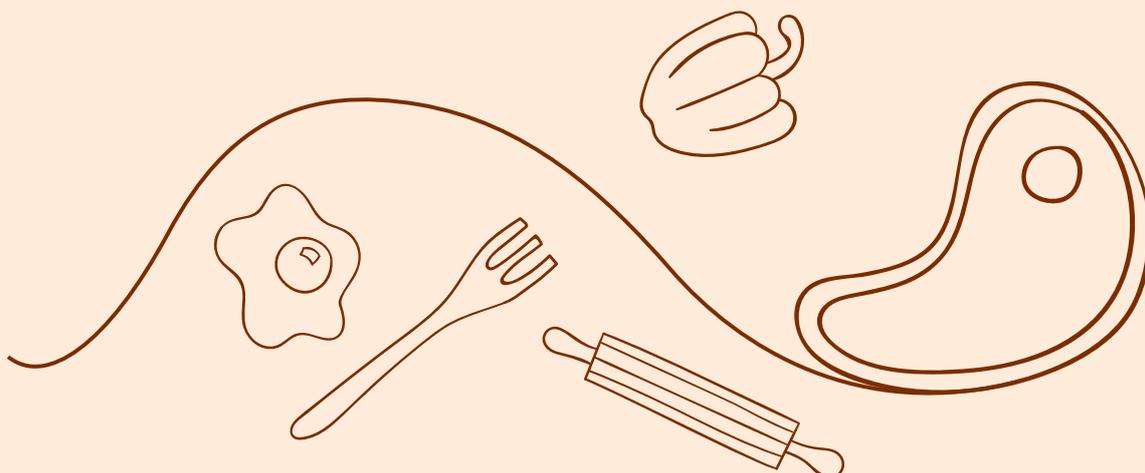


### Modo de preparo:

Massa: Bater todos os ingredientes no liquidificador e depois fazer as panquecas em uma frigideira com uma gota de óleo e meia concha de massa.

Recheio: Preparar a carne com os temperos e rechear as panquecas.

Cobrir com um pouco de molho e queijo ralado.





# Doces



# Barrinha nutritiva

## EQUIPE 13 - CEI CHAPEUZINHO VERMELHO

Hedinéia Titon F. da Silva  
Ivete de Fátima Morandi  
Maria da Glória no Nascimento  
Patrícia Medeiros M. Maria  
Vânia Maria Fernandes



### Ingredientes:

400 gr de bolacha doce  
1 kg de amendoim torrado e moído no liquidificador  
2 xícaras de achocolatado  
2 xícaras de granola  
1 xícara de aveia  
400 gr de leite em pó  
4 xícaras de açúcar mascavo  
2 xícaras de água morna  
1 colher de sopa de linhaça



### Modo de preparo:

1ª etapa: leite condensado caseiro: no liquidificador colocar a água e o açúcar, bater por 5 minutos, após colocar o leite em pó aos poucos, bater por mais 3 minutos e deixar descansar.  
2ª etapa: em uma bacia colocar as bolachas e quebrar com um socador para ficar em pedacinhos. Colocar o restante dos ingredientes secos, mexer bem e por ultimo colocar o leite condensado e misturar. Depois espalhe em uma forma untada com margarina e polvilhar a granola.



# Bolo Caribe

## EQUIPE 10 – EMEB PROF. CLETO DA SILVA E CEI ANJOS DA GUARDA

Adriana da Silva Mattiola da Silva  
Luciana Constantino  
Sandra Mattiola  
Silvana da Silva Mattiola  
Terezinha Rodrigues dos Anjos



### Ingredientes:

3 ovos  
10 bananas branca  
1 xícara de granola  
2 xícaras de açúcar  
1 xícara de óleo  
1 xícara de leite  
2 colheres de sopa de fermento em pó  
3 colheres de chocolate em pó  
1 ½ xícara de farinha de trigo

### Cobertura:

1 xícara de leite  
1 colher de margarina  
3 colheres de açúcar  
2 colheres de sopa de chocolate em pó  
Deixar no fogo até engrossar.  
Derramar sobre o bolo e decorar com granola.



### Modo de preparo:

Bater na batedeira os ovos, o açúcar e o óleo. Juntar a banana já amassada, a granola levemente triturada. Acrescentar o chocolate em pó, o leite, o trigo e por ultimo o fermento. Colocar em uma assadeira com furo no meio de aproximadamente 25 cm de diâmetro. Levar ao forno entre 50 minutos a 1 hora.



### Rendimento:

13 porções.



### Tempo de preparo:

1 h e 15 min.



# Bolo de achocolatado com granola e linhaça

## EQUIPE 13 – CEI CHAPEUZINHO VERMELHO

Hedinéia Titon F. da Silva  
Ivete de Fátima Morandi  
Maria da Glória no Nascimento  
Patrícia Medeiros M. Maria  
Vânia Maria Fernandes



### Ingredientes:

2 xícaras de açúcar  
3 ovos  
1 xícara água morna  
1 xícara de achocolatado  
1 xícara de óleo  
1 colher de fermento  
1 xícara de granola  
½ xícara linhaça



### Modo de preparo:

Bater clara em neve, misturar as gemas como açúcar e o óleo e bater bem. Colocar a água, o achocolatado e o trigo na batedeira, depois misturar a granola e a linhaça e por último o fermento em pó.

#### Cobertura:

1 colher de leite  
1 colher de margarina  
2 colheres de achocolatado  
Ferver tudo e colocar em cima do bolo. Polvilhe com granola e linhaça.



# Bolo de açúcar mascavo

## EQUIPE 8 – CEI SÃO JUDAS TADEU

Márcia Cardoso Aguiar

Rita de Cássia Gonçalves Herdt



### Ingredientes:

2 ovos  
3/4 xícara de óleo  
1 xícara de água quente  
1 xícara de açúcar mascavo  
1 xícara de açúcar refinado  
1 xícara de aveia em flocos  
1 e 1/2 xícara de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1 colher (chá) de canela em pó

### Calda opcional:

1 xícara de açúcar mascavo  
1/2 xícara de margarina  
2 gemas  
1 xícara de coco ralado (100 g)



### Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador. Colocar em forma untada e enfarinhada. Assar em forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 40 minutos, ou até dourar. Desenforme quente. Leve todos os ingredientes da calda ao fogo, até ferver um pouco e cubra o bolo quente. Bom apetite!



### Rendimento:

12 porções.



### Tempo de preparo:

1 h e 15 min.



# Bolo de açúcar mascavo

## EQUIPE 7 - CEI BORBOLETA AZUL

Cristiana Derksen Cruz

Osinete P. de Santana

Scheila Carvalho Damian Marcon

Tais Andrea Toniazzo Alves



### Ingredientes:

2 ovos  
¾ xícara de óleo  
1 xícara de água quente  
1 xícara de açúcar mascavo  
1 xícara de açúcar refinado  
1 xícara de aveia em flocos  
1 ½ xícara de farinha de trigo  
1 colher de sopa de fermento em pó  
1 colher de chá de canela em pó

### Calda opcional:

1 xícara de açúcar mascavo  
½ xícara de margarina  
2 gemas  
1 xícara de coco ralado (100g)



### Modo de preparo:

- Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador;
- Colocar em forma untada e enfarinhada;
- Assar em forno médio, pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos, ou até dourar;
- Desenforme quente;
- Leve todos os ingredientes da calda ao fogo até ferver um pouco e cubra o bolo quente.



### Rendimento:

16 fatias



### Tempo de preparo:

15 minutos



# Bolo de cenoura

## EQUIPE 6 – CEI CIDADE AZUL

Maria Aparecida K. Alves

Maria Regina L. Fernandes



### Ingredientes:

2 xícaras (chá) de açúcar  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento  
1 xícara (chá) de óleo de soja  
3 cenouras médias e cruas  
1 pitada de sal  
3 ovos  
5 banana  
Canela e açúcar para polvilhar



### Modo de preparo:

Bata no liquidificador os ovos, as cenouras (em pedaços), o óleo e o sal. Numa tigela, misture o açúcar, o fermento e a farinha. Despeje a mistura do liquidificador para a tigela e misture bem. Coloque por cima as bananas cortadas ao meio e polvilhe com açúcar e canela. Leve para assar em forma untada e polvilhada com farinha.



# Bolo de aipim sem fermento e sem trigo

## EQUIPE 14 – EMEB PROFESSORA MARIA EMÍLIA ROCHA

Adriana Mara Carvalho  
Jussara C. da Silva  
Lisandra E. B. da Rosa  
Magda Tavares  
Pâmela N. de S. de Jesus



### Ingredientes:

500 gr. de aipim  
10 colheres de açúcar  
02 ovos  
02 colheres de margarina  
200 ml de leite  
100 gr. De coco ralado



### Modo de preparo:

Rale o aipim cru e depois esprema bem. Acrescente o açúcar, ovos, margarina e o leite, mexa bem e coloque numa forma untada. Leve ao forno na temperatura de 200 graus.



### Rendimento:

06 porções.



### Tempo de preparo:

1 hora e 30 minutos.



# Bolo de chocolate sem farinha

**EQUIPE 4 - EMEB PROFESSORA  
CRISTINA ÁVILA WENDHAUSEN**  
Fabricia Cesta Nunes



## Ingredientes:

7 ovos  
7 colheres de sopa de chocolate em pó  
7 colheres de sopa de açúcar  
4 colheres de sopa de óleo  
2 colheres de sopa de margarina  
50 g (pacote pequeno) de coco ralado  
1 colher de sopa cheia de fermento em pó  
Cobertura de brigadeiro mole:  
1 lata de leite condensado  
2 colheres de sopa margarina  
7 colheres de chocolate em pó  
50 ml de leite (rende mais)



## Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador, depois de bem batido, acrescentar o fermento só para misturar um pouco. Untar uma assadeira média com manteiga e farinha. Levar ao forno médio para assar por aproximadamente 25 minutos.

### Recheio:

Misturar tudo e levar ao fogo, até dissolver.  
Cobrir o bolo depois de assado.

### Informações adicionais:

\* Não é para desenformar se fizer o bolo num refratário grande (cerca de 40x25), não dará certo, pois vai se despedaçar. Corte os pedaços diretos no refratário e sirva num prato de sobremesa, acompanhado com sorvete.



# Bolo de feijão preto

## EQUIPE 17 – EMEB SOMBRIO

Daniela Mendes Cascaes  
Sabrina dos Santos



### Ingredientes:

2 xícaras (chá) de feijão preto cozido  
½ xícara de óleo  
½ xícara de água  
1 ½ xícara de açúcar  
1 xícara de chocolate em pó  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
3 ovos (claras em neve)  
1 colher (sopa) de fermento em pó

### Cobertura:

1 xícara de leite  
2 xícaras de Nescau  
2 colheres de margarina



### Modo de preparo:

Bater no liquidificador o feijão, o óleo, a água, açúcar, achocolatado em pó e as gemas. Passe para uma vasilha grande e acrescente a farinha peneirada, o fermento, as claras em neve. Colocar no forno por aproximadamente 45 minutos.



# Bolo integral

## EQUIPE 16 – EMEB JOÃO HILÁRIO DE MELLO

Juliani S. De Pieri  
Ligiane V. O. Zinda  
Marlene O. Nandi  
Sirley B. M. Vitorassi



### Ingredientes:

6 ovos  
8 bananas  
6 colheres de óleo  
1 colher de canela em pó  
2 xícaras de açúcar mascavo  
Bater no liquidificador.

### Na tigela:

4 maçãs picadinhas com casca  
½ xícara de gergelim  
½ xícara de granola  
½ xícara de farelo de trigo  
½ xícara de linhaça  
½ xícara de aveia  
1 xícara de farinha de trigo  
1 colher de fermento em pó



### Modo de preparo:

Misturar os ingredientes da tigela com o liquidificador. Colocar as bananas por cima do bolo e polvilhar canela em pó e colocar para assar.



# Bolo de maçã

## EQUIPE 16 – EMEB JOÃO HILÁRIO DE MELLO

Juliani S. De Pieri

Ligiane V. O. Zinda

Marlene O. Nandi

Sirley B. M. Vitorassi



### Ingredientes:

- 1 ½ xícara de óleo
- 8 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 6 maçãs
- 4 xícaras farinha de trigo
- 1 colher de canela em pó
- 1 colher de fermento em pó



### Modo de preparo:

Pique as maçãs sem casca, misture o açúcar e o trigo e coloque no meio da massa as maçãs. Depois de assar polvilhe com canela e açúcar.



# Bolo de maçã com granola

## EQUIPE 5 – CEI ORLANDO FRANCALACI

Cassiani Cipriano Martins

Francielli Cardoso Martins



### Ingredientes:

6 xícaras de farinha de trigo  
8 ovos  
2 xícaras de achocolatado  
1 xícara de açúcar mascavo  
1 xícara de aveia  
3 maçãs picadas com casca  
1 copo de leite  
3 colheres de margarina  
1 colher de fermento

Cobertura:  
2 copos de leite  
10 colheres de açúcar  
12 colheres de achocolatado  
3 xícaras de granola



### Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, deixar as maçãs por último, bater mais um pouco e adicionar o fermento. Colocar em uma forma untada, cobrir com a granola acompanhada da cobertura.



### Rendimento:

40 porções.



# Iogurte

## EQUIPE 9 – CEI GIRASSOL

Adelir do N. M. Amador

Elizete A. de O Guimarães

Giliane A. dos Anjos

Irene Vieira

Susana dos S. Farias Mendes



### Ingredientes:

5 litros de leite  
1 copo de iogurte natural  
2 xícaras (chá) de açúcar mascavo  
1 xícara e meia (chá) de gelatina em pó



### Modo de preparo:

1º etapa  
Ferva o leite, coloque em uma bacia deixe e deixe amornar. Acrescente o iogurte natural, misturando bem. Tampe a bacia e deixe um dia para o outro para coalhar.

### Modo de preparo:

2º etapa  
No dia seguinte, mexa o leite já coalhado e tire amostras (quantas quiser) e congele. No restante coloque o açúcar e a gelatina. Misture bem e bata no liquidificador. Coloque para gelar e sirva.



**Rendimento:**  
5 litros e meio



**Tempo de preparo:**  
aproximadamente 12h



# Pavê de amendoim

## EQUIPE 15 – EMEB FAUSTINA DA LUZ PATRÍCIO

Ana Cristina Maximiano

Antonia Aurora Ferreira Costa

Juliana Florêncio Horácio da Silva

Lídia da Silva e Silva

Rosinéia Coelho Amador



### Ingredientes:

1 xícara de chá de açúcar  
200 g de margarina  
2 gemas  
½ caixa de creme de leite  
1 lata de leite condensado  
2 xícaras (chá) de amendoim  
torrado e moído  
1 colher (chá) de essência de  
baunilha  
400 g de biscoito maisena  
½ xícara de (chá) de leite



### Modo de preparo:

Bata o açúcar com a manteiga até formar um creme claro. Junte as gemas e sempre batendo adicione o creme de leite aos poucos. Continue batendo até obter um creme. Acrescente o amendoim (reserve 2 colheres de sopa para decorar) e a essência de baunilha. Misture bem. Retire e reserve. Banhe os biscoitos no leite, com cuidado para não amolecer demais. Em um refratário alterne as camadas do biscoito e do creme e termine com o creme. Por cima arrume o amendoim reservado. Leve a geladeira por pelo menos 2 horas antes de desenformar e pode servir.



### Tempo de preparo:

2h e 30min.



### Rendimento:

8 porções



# Torta de banana seca

## EQUIPE 9 – CEI GIRASSOL

Adelir do N. M. Amador

Elizete A. de O Guimarães

Giliane A. dos Anjos

Irene Vieira

Susana dos S. Farias Mendes



### Ingredientes:

3 xícaras de trigo.  
2 xícaras de açúcar  
1 xícara de leite  
3 colheres de óleo  
4 ovos  
1 kg de banana  
1 colher de fermento em pó  
Canela (opcional)  
Aveia (opcional)



### Modo de preparo:

Misturar o trigo o açúcar e fermento em uma forma média.  
Coloque camadas:  
1º camada: a mistura.  
2º camada: a banana em fatias (canela se quiser).  
3º camada: a mistura.  
4º camada: o leite o óleo e os ovos misturados.  
Polvilhar com canela se quiser.  
Assar em forno médio por 40 minutos.



### Tempo de preparo:

15 minutos.

### Tempo total:

55 minutos.



### Rendimento:

20 porções

# Torta de banana integral

## EQUIPE 3 – CEI SETE ANÕES

Margarete Miotilo Luciano

Maria da Fátima Cardoso da Silva

Natália Vitorazzi De Pieri

Rosane Fátima dos Santos Rosa Marcon



### Ingredientes:

1/3 xícara de óleo  
1 xícara de aveia em flocos  
1 xícara de açúcar mascavo  
1 xícara de farinha integral  
6 bananas branca fatiadas  
¾ xícaras de leite  
2 colheres de açúcar mascavo  
2 ovos  
1 e ½ xícara de granola  
Canela a gosto



### Modo de preparo:

**Farofa:** Colocar em um recipiente 1/3 x. óleo, 1x. de aveia em flocos, 1x de açúcar mascavo, 1x de farinha integral, canela a gosto. Misturar tudo até obter o ponto da farofa.  
**Calda:** Bater 2 ovos, ¾ x de leite, 2 colheres de açúcar mascavo e misturar.

### Montagem:

Dividir a farofa em duas partes iguais. Cobrir o fundo de um pirex com a metade desta farofa e pressione com uma colher. Coloque as bananas fatiadas. Cobrir com o restante da farofa e pressionar novamente com a colher. Espalhar sobre a farofa 1 e ½ x de granola. Regue com a calda e leve ao forno por 20 minutos ou até dourar bem.



# Torta de brigadeiro, banana e granola

## Equipe 11 – Balão Mágico

Adriana de Oliveira Pereira

Rosimary Guimarães dos Santos

### Massa do bolo



#### Ingredientes:

5 ovos  
2 xícaras de trigo  
2 xícaras de açúcar  
1 xícara de leite  
1 colher(sobremesa) de fermento

### Leite condensado



#### Ingredientes:

2 xícaras (chá) de leite em pó  
1 ½ xícaras (chá) de água fervendo  
1 xícara (chá) de açúcar mascavo  
1 colher (sopa) margarina light



#### Modo de preparo:

Bata as claras em neve, acrescente as gemas, o açúcar e continue a bater até obter um creme leve e fofo. Despeje aos poucos o leite e bata. Misture levemente o trigo com o fermento. Leve para assar em forno médio.



#### Modo de preparo:

Coloque tudo no liquidificador e bata por cinco minutos. Em seguida despeje essa mistura em uma panela de ferro e acrescente 4 colheres de achocolatado. Mexa até dar ponto de brigadeiro mole (recheio).  
Asse no microondas ou forno tradicional ½ dúzia de banana caturra até ficar bem molinha e reserve.  
Montagem: corte o bolo ao meio e reserve uma parte. Cubra-o com o brigadeiro mole e as bananas. Sobreponha a parte reservada e coloque o brigadeiro restante. Salpique com granola.



# Walt sobremesa gelada



## EQUIPE 2 – CEI WALT DISNEY

Maria do Carmo Cardoso R. Silva

Michele Devai Borges

Neila R. Quevedo Silveira



### Ingredientes:

1 lata de leite condensado;  
600ml de leite;  
1cx de creme de leite;  
1 pacote de gelatina sem sabor.



### Modo de preparo:

Misturar os 3 primeiros ingredientes no liquidificador.  
Dissolver a gelatina em cinco colheres de água no microondas. Colocar a gelatina na mistura e pôr na geladeira por mais 4 horas.  
Cobrir com coco ralado (opcional).





# 1ª Etapa



## 2ª Etapa



# 3ª Etapa



**EQUIPE 8 – CEI SÃO JUDAS TADEU**  
Márcia e Rita de Cássia



**EQUIPE 3 – CEI SETE ANÕES**  
Margarete, Maria da Fátima, Natália e Rosane



**EQUIPE 7 - CEI BORBOLETA AZUL**  
Cristiana, Osinete e Tais



**EQUIPE 13 – CEI CHAPEUZINHO VERMELHO**  
Hedinéia, Ivete, Maria da Glória, Patrícia e Vânia



**EQUIPE 9 – CEI GIRASSOL**  
Adelir, Elizete, Giliane, Irene e Susana

# 1ª Colocada



EQUIPE 17 - EMEB SOMBRIO  
Daniela

## 2ª Colocada



## 3ª Colocada





## Mensagem do Departamento de Alimentação Escolar

Todo livro tem uma história. Esse não poderia ser diferente. Livro de receitas. Reunião de Sabores e Saberes. De sensações gustativas. Abriga a dedicação, a integração, a inclusão, a troca. O livro Sabores e Saberes compila experimentos de receitas que foram socializadas no 1º Concurso Culinário idealizado pelas nutricionistas do Departamento de Alimentação Escolar da Fundação Municipal de Educação.

A viagem culinária nos levou ao universo da cozinha para degustar e reverenciar os pratos ali apresentados como forma de uma experiência renovadora e inovadora, transformando o cotidiano da cozinha em inspiração para a elaboração de receitas tal qual um poema. Parafraçando Cora Coralina “a culinária, a mais nobre de todas as Artes. Objetiva, concreta, jamais abstrata, a que está ligada à vida e a saúde humana” (1994).

Esse livro reúne receitas que foram preparadas pelas Agentes de Serviços de Limpeza da Fundação Municipal de Educação de Tubarão, através de um concurso culinário realizado no período de junho a novembro de 2014. Dividido em três etapas, o concurso elegeu as três receitas que mais se destacaram, de acordo com a opinião dos jurados.



**Prefeitura  
de Tubarão**

Fundação Municipal  
de Educação