



Receitas do Cardápio Escola

Maio, Junho e Julho



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA PEDAGÓGICA
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS
SECRETARIA MUNICIPAL EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA PEDAGÓGICA
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DESJEJUM

Frapê de uva

Ingredientes:

Suco de uva
Leite em pó
Água filtrada (gelada)
Açúcar

Modo de Preparo:

Bater no liquidificador o suco de uva, o leite, a água e o açúcar.
Servir.

Leite enriquecido com banana e aveia

Ingredientes:

Banana
Leite em pó
Aveia em flocos
Água filtrada (gelada)
Açúcar

Modo de preparo:

Higienizar e descascar as bananas.
Cortar em rodela e levar ao liquidificador com os demais ingredientes e bater até formar uma mistura homogênea.
Servir.

Mingau de fubá

Ingredientes:

Fubá

Leite em pó

Água

Açúcar

Modo de preparo:

Ferver a água e misturar o leite em pó com um pouco de açúcar.

Adicionar o fubá aos poucos, e mexer sempre, até obter a consistência desejada.

Porcionar.

Servir.

Mingau de aveia

Ingredientes:

Aveia em flocos

Leite em pó

Açúcar

Água

Modo de Preparo:

Em uma panela adicionar o leite, açúcar, água e aveia.

Mexer até obter uma consistência cremosa e homogênea.

Porcionar.

Servir.

Shake de maracujá

Ingredientes:

Bananas maduras (congelar)

Suco de maracujá

Leite em pó

Água filtrada

Modo de preparo:

Higienizar, descascar e congelar as bananas maduras no dia anterior.

Bater no liquidificador as bananas, o suco de maracujá, o leite e a água.

Servir.

Arroz doce

Ingredientes:

Arroz parboilizado

Leite em pó

Açúcar

Água

Canela em pó

Modo de preparo:

Cozinhar o arroz em fogo baixo até ficar macio.

Ferver a água e diluir o leite. Acrescentar ao arroz cozido e mexer para não grudar no fundo da panela.

Incorporar o açúcar e mexer até engrossar.

Adicionar a canela em pó.

Frapê de manga

Ingredientes:

Suco de manga

Leite em pó

Açúcar

Água filtrada (gelada)

Modo de Preparo:

Bater no liquidificador o suco de manga, o leite, a água e o açúcar.

Transferir para um recipiente.

Servir.



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS
SECRETARIA MUNICIPAL EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA PEDAGÓGICA
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ALMOÇO

Ovos mexidos com cenoura e salsinha

Ingredientes:

Ovo
Cenoura
Sal
Salsinha
Óleo

Modo de preparo:

Higienizar a cenoura, descascar, cortar em cubos e reservar.

Higienizar a salsinha, picar e reservar.

Cozinhar a cenoura em uma panela com água e uma pitada de sal. Escorrer a água e reservar.

Em uma frigideira adicionar o óleo e os ovos e mexer. Acrescentar a cenoura, a salsinha e o sal, mexer e deixar cozinhar.

Escalopinho ao molho madeira

Ingredientes:

Carne bovina
Tomate
Extrato de tomate
Alho
Cebola
Óleo
Sal

Modo de preparo:

Limpar e cortar a carne em pequenos bifinhos.

Descascar o alho e a cebola, higienizar e triturar.

Refogar no óleo, o alho e a cebola. Acrescentar a carne e refogar.

Acrescentar os tomates e um pouco de extrato de tomate e misturar. Pingar água aos poucos, até que fiquem macios e com um molho ferrugem.

Frango em cubos ao molho de laranja

Ingredientes:

Peito de frango

Laranja

Alho

Cebola

Tomate

Óleo

Sal

Modo de preparo:

Descascar e higienizar a cebola, e o alho e picar.

Higienizar o frango com vinagre e água, cortar em cubos, temperar com sal e alho e reservar.

Descascar e higienizar a cebola e o alho e triturar.

Higienizar e cortar o tomate.

Higienizar as laranjas e extrair o suco. Reservar.

Aquecer uma panela em fogo médio e refogar o alho e a cebola em óleo.

Acrescentar os cubos de peito de frango e mexer bem até que todos os cubos fiquem bem dourados.

Adicionar os tomates e refogar até que comecem a desmanchar.

Acrescentar o suco da laranja.

Cozinhar em fogo médio, cerca de 10 minutos, até o caldo engrossar levemente.

Purê de aipim

Ingredientes:

Aipim
Leite em pó
Margarina
Água
Sal

Modo de preparo:

Descascar o aipim, higienizar e cortar em pedacinhos.

Levar ao fogo para cozinhar em água e sal, até ficar bem macio.
Escorrer a água e triturar o inhame. Acrescentar o leite diluído e a margarina e misturar até formar o purê. Corrigir o sal.
Servir.

Macarrão Oriental

Ingredientes:

Macarrão espaguete
Brócolis
Carne
Cenoura
Alho
Cebola
Óleo

Modo de preparo:

Cozinhar o macarrão em uma panela com água, um fio de óleo e sal.
Escorrer a água, lavar o macarrão e reservar.
Descascar o alho e a cebola, higienizar e triturar.
Limpar e cortar a carne em cubos pequenos. Em uma panela, refogar o alho com óleo, acrescentar a carne e deixar cozinhar.
Higienizar o brócolis e a cenoura, cortar e reservar.
Em uma panela grande, refogar a cebola no óleo, acrescentar os legumes picados e refogar por alguns minutos até que estejam cozidos al dente.
Acrescentar a carne e o macarrão cozidos ao refogado e misturar.

Estrogonofe nutritivo

Ingredientes:

Peito de frango
Inhame
Leite em pó
Extrato de tomate
Alho
Cebola

Modo de preparo:

Limpar, cortar em cubinhos e temperar o frango com alho e sal. Reservar.
Descascar, higienizar e cortar o inhame. Cozinhar em uma panela com água e sal. Escorrer a água, triturar o inhame e acrescentar o leite diluído até formar um creme homogêneo.

Descascar o alho, higienizar e triturar.

Em uma panela refogar a cebola e o alho em óleo e acrescentar o frango.

Refogar e deixar cozinhar. Acrescentar o extrato de tomate e o creme de inhame. Mexer até ficar homogêneo e deixar cozinhar por alguns minutos.

Legumes sauté (abóbora, batata doce)

Ingredientes:

Abóbora
Batata doce
Cebola
Sal
Cheiro verde
Óleo

Modo de Preparo:

Higienizar, descascar e cortar em cubos pequenos os legumes.
Descascar, higienizar e cortar a cebola.
Cozinhar os legumes em uma panela com água e sal. Escorrer a água.
Em uma panela aquecer o óleo e refogar a cebola. Acrescentar os legumes e deixar dourar.
Em seguida, salpicar o cheiro verde.
Servir.

Torta de peixe com purê de batata

Ingredientes:

Peixe
Cebola
Tomate
Pimentão
Batata inglesa
Leite em pó
Margarina
Sal
Limão
Alho
Óleo

Modo de preparo:

Limpar, cortar e temperar o peixe com sal e limão.

Descascar o alho e a cebola, higienizar e triturar.

Higienizar o tomate e o pimentão e cortar em cubinhos.

Em panela refogar o alho e a cebola. Acrescentar o tomate e o pimentão.

Acrescentar o peixe em pedaços e deixe cozinhar com um pouco de água, até desfiar.

Higienizar e descascar as batatas e cozinhar na pressão com água e sal.

Quando estiverem bem cozidas, triturar e acrescentar o leite diluído e a margarina para fazer o purê.

Numa travessa untada com uma leve camada de margarina, acrescentar uma parte do purê e uma camada de peixe, por cima espalhar o restante do purê e levar ao forno.

Gourjão de frango empanado e assado com aveia

Ingredientes:

Peito de frango
Alho
Sal
Ovo
Aveia em flocos
Óleo

Modo de preparo:

Limpar o peito de frango. Lavar com água e vinagre.
Descascar o alho, higienizar e triturar.
Cortar o frango em tiras. Temperar o frango com alho, cheiro verde e sal.
Empanar as tiras de frango no ovo batido e em seguida na aveia.
Disponer as tiras de frango empanadas em um tabuleiro untado com óleo e levar ao forno até que fiquem douradas.

Abobrinha refogada

Ingredientes:

Abobrinha
Alho
Cebola
Sal
Óleo

Modo de preparo:

Higienizar a abobrinha. Cortar em cubos pequenos.
Descascar o alho e a cebola, higienizar e triturar.
Refogar a cebola e o alho em óleo. Acrescentar a abobrinha e misturar.
Acrescentar o sal e misturar.
Acrescentar água, tampar a panela e deixar cozinhar em fogo brando.

Omelete de queijo e tomate

Ingredientes:

Ovo
Queijo
Tomate
Óleo
Sal

Modo de preparo:

Higienizar o tomate e cortar em cubinhos.
Ralar o queijo.
Em uma bacia, misturar os ovos, o queijo, o tomate e o sal.
Em uma frigideira, adicionar o óleo e deixar esquentar.
Adicionar a mistura com os ovos e deixar dourar dos dois lados.
Servir.

Batata e cenoura sauté

Ingredientes:

Batata inglesa
Cenoura
Cebola
Cheiro verde
Sal
Óleo

Modo de preparo:

Descascar, higienizar e cortar em pedaços médios a batata inglesa e a cenoura.
Cozinhar em água com sal.
Descascar e higienizar a cebola e picar.
Refogar a cebola no óleo e adicionar a batata e a cenoura já cozidas.
Salpicar o cheiro verde picado.
Servir.

Coxa de frango assada

Ingredientes:

Coxa de frango
Alho
Cebola
Limão
Cheiro verde
Sal

Modo de preparo:

Retirar toda a pele das coxas de frango.
Descascar o alho, higienizar e triturar.
Higienizar as coxas com vinagre e água. Temperar com alho e cheiro verde. Reservar.
Distribuir as coxas num tabuleiro untado com óleo.
Levar ao forno até ficarem douradas.

Salada de alface

Ingredientes:

Alface
Azeite
Vinagre
Sal

Modo de preparo:

Higienizar o alface.
Cortar o alface e temperar com azeite, vinagre e sal.

Espaguete ao sugo

Ingredientes:

Macarrão espaguete

Alho

Cebola

Extrato de tomate

Cheiro verde

Sal

Óleo

Modo de preparo:

Em uma panela colocar água para ferver. Acrescentar um fio de óleo e sal.

Acrescentar o macarrão espaguete e deixar cozinhar.

Escorrer o macarrão e lavar.

Descascar o alho e a cebola, higienizar e triturar.

Em uma panela, dourar a cebola e o alho picados em óleo. Acrescentar o extrato de tomate, o cheiro verde, já higienizado e picado. Mexer.

Acrescentar o macarrão, misturar e acrescentar sal, se for necessário.

Feijoada caxiense

Ingredientes:

Feijão preto
Carne bovina pá
Alho
Cebola
Tomate
Pimentão
Cheiro verde
Sal
Óleo

Modo de preparo:

Catar e higienizar o feijão. Reservar.

Limpar e cortar a carne em cubos e temperar com sal. Reservar.

Descascar o alho e a cebola, higienizar e triturar.

Em uma panela de pressão, dourar alho e cebola em óleo. Acrescentar a carne e refogar.

Após, acrescentar o feijão, cobrir com água, e acrescentar os demais temperos, exceto o cheiro verde, e deixar cozinhar. Após o cozimento, adicionar o cheiro verde e o sal.

Farofa de couve

Ingredientes:

Couve
Farinha de mandioca
Alho
Cebola
Óleo
Sal

Modo de preparo:

Higienizar a couve e cortar em tirinhas.
Descascar o alho e a cebola, higienizar e triturar.
Leve ao fogo médio o óleo, cebola, alho e refogar até dourar.
Adicionar a farinha de mandioca, o sal e deixar dourar.
Adicionar a couve e deixar cozinhar até reduzir.
Servir.

Salada de frutas

Ingredientes:

Melancia
Maçã
Banana
Tangerina

Modo de preparo:

Higienizar e cortar a melancia e a maçã em cubos pequenos.
Higienizar, descascar e cortar a banana em rodela.
Higienizar e descascar a tangerina, separar os gominhos.
Misturar as frutas.
Porcionar.
Servir.



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS
SECRETARIA MUNICIPAL EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA PEDAGÓGICA
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Lanche Mais Educação

Mingau de aveia

Ingredientes:

Aveia em flocos

Leite em pó

Açúcar

Água

Modo de Preparo:

Em uma panela adicionar o leite, açúcar, água e aveia.

Mexer até obter uma consistência cremosa e homogênea.

Porcionar.

Servir.

Salada de frutas

Ingredientes:

Melancia

Maçã

Banana

Tangerina

Modo de preparo:

Higienizar e cortar a melancia e a maçã em cubos pequenos.

Higienizar, descascar e cortar a banana em rodela.

Higienizar e descascar a tangerina, separar os gominhos.

Misturar as frutas.

Porcionar.

Servir.

Leite enriquecido com banana

Ingredientes:

Banana
Leite em pó
Água filtrada (gelada)
Açúcar

Modo de preparo:

Higienizar e descascar as bananas.
Cortar em rodela e levar ao liquidificador com os demais ingredientes e bater até obter uma mistura homogênea.
Servir.

Frapê de maracujá

Ingredientes:

Suco de maracujá
Leite em pó
Água filtrada (gelada)
Açúcar

Modo de Preparo:

Bater no liquidificador o suco de maracujá, o leite, a água e o açúcar.
Transferir para um recipiente.
Servir gelado.

Suco de beterraba com laranja

Ingredientes:

Beterraba

Laranja

Água filtrada (gelada)

Modo de preparo:

Higienizar, descascar e cortar a beterraba.

Higienizar, descascar e cortar a laranja.

Em um liquidificador acrescentar a água, a beterraba e a laranja.

Liquidificar e coar.

Servir.

Mingau de fubá

Ingredientes:

Fubá

Leite em pó

Água

Açúcar

Modo de preparo:

Ferver a água e misturar o leite em pó com um pouco de açúcar.

Adicionar o fubá aos poucos, e mexer sempre, até obter a consistência desejada.

Porcionar.

Servir.

Leite enriquecido com mamão e banana

Ingredientes:

Mamão
Banana
Leite em pó
Água filtrada (gelada)
Açúcar

Modo de preparo:

Higienizar, descascar e cortar o mamão e a banana.
Levar ao liquidificador com os demais ingredientes e bater até formar uma mistura homogênea.
Transferir para um recipiente.
Servir.

Mingau de aveia com banana

Ingredientes:

Aveia em flocos
Banana
Leite em pó
Açúcar
Água

Modo de Preparo:

Higienizar, descascar e cortar a banana em cubinhos.
Em uma panela adicionar o leite, açúcar, água, aveia e a banana.
Mexer até obter uma consistência cremosa e homogênea.
Porcionar.
Servir.