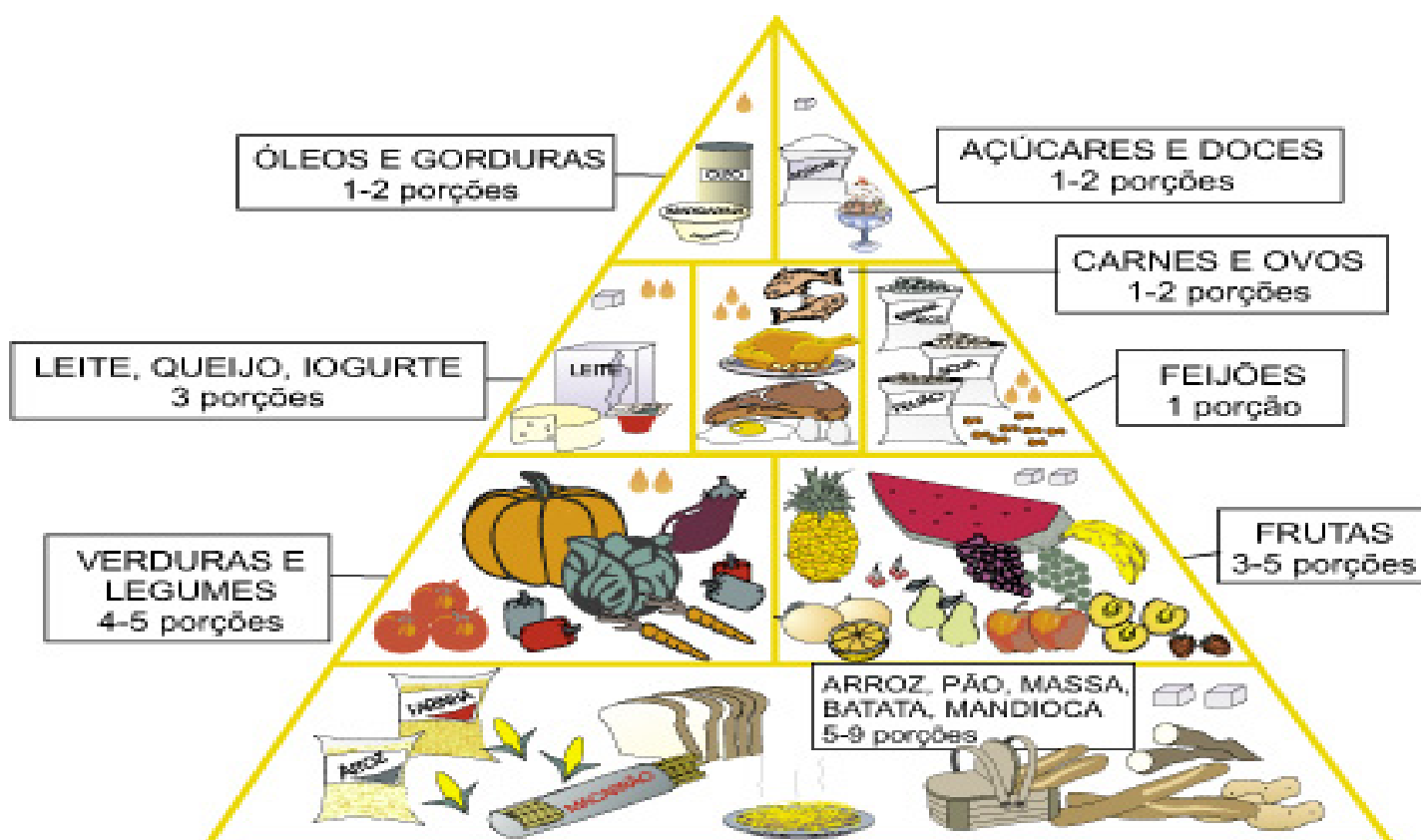


# Livro de Receitas das Merendeiras

## PIRÂMIDE ALIMENTAR

Guia para escolher os alimentos



Fonte:  
PHILIPPI, S.T. e col., 1999

Legenda:  
(naturalmente presente ou adicionada)  
Gordura  Açúcar 

### Bibliografia:

Philippi ST, Ribeiro LC, Latterza AR, Cruz ATR. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Rev. Nutr. 1999; 12: 65-80.

Philippi ST. Guia alimentar para o ano 2000. In: Angelis RC. Fome oculta: impacto para a população do Brasil. São Paulo: Atheneu; 1999. P.160-76.



# BOLOS E TORTAS



## Índice:

1. Bolo delícia
2. Bolo delicioso de fubá
3. Bolo da Neiva
4. Bolo de fubá simples
5. Bolo de cenoura
6. Bolo com fubá
7. Bolo de fubá cremoso
8. Bolo de fubá
9. Bolo de fubá
10. Bolo de fubá com cobertura de chocolate
11. Bolo de milho verde
12. Bolo de fubá
13. Bolo de fubá sem ovos
14. Torta de banana
15. Torta de ricota
16. Bolo de chocolate
17. Bolo de chocolate grande
18. Bolo de fubá
19. Bolo de fubá
20. Bolo de fubá

## 1. Bolo delícia

### Ingredientes:

- 1 pacote de bebida láctea
- 6 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de amido de milho
- 3 ovos (claras em neve)
- 1 xícara de açúcar
- 3 xícaras de água
- 1 colher de sopa de fermento em pó

### Modo de preparo:

Misture a bebida láctea, a farinha de trigo e o amido e reserve.

Bata na batedeira as gemas, o açúcar e a água até espumar.

Junte aos poucos a mistura reservada (o quanto for preciso) e 1 colher de sopa de fermento em pó.

Por último junte as claras em neve mexendo levemente sem bater, leve ao forno em assadeira grande untada.

### Elaborada por:

*Idalina Mendes da Silva*

*Maria Júlia Pelissari Oliveira*

*Colégio Estadual Professor Jaelson Biácio – Piquirivaí*



## 2. Bolo delicioso de fubá

Ingredientes:

- ½ quilo de mistura para bolo de abacaxi ou de laranja,
- 2 xícaras bem cheias de fubá,
- 2 copos de água,
- 2 ovos,
- 1 colher (chá) de fermento em pó.

Modo de preparo:

Bata os ovos na batedeira, coloque um pouco de água, o fubá, a mistura para bolo e o restante da água. Bata bem. Por último coloque o fermento.

*Elaborado por: Maria Cleonice Francisco*

*Escola CEEBJA (Centro Estadual de Educação Básica para Jovens e Adultos) – Santa Isabel do Ivaí*

## 3. Bolo da Neiva

Ingredientes:

- 5 ovos (claras em neve),
- 3 copos (americano) de açúcar,
- 4 copos de farinha de trigo,
- 1 ½ copo de leite,
- 1 ½ colher (sopa) de fermento em pó,
- 3 colheres (sopa) bem cheias de margarina.

Modo de preparo:

Bata o açúcar, a margarina e as gemas, depois coloque o trigo e o leite.

Por último as claras em neve e o fermento. Leve ao forno para assar.

Cobertura:

- ½ copo de leite,
- ½ copo de açúcar,
- ½ copo de coco.

Em seguida fure o bolo com garfo e despeje a mistura ainda quente.

*Elaborado por: Verilda de Melo*

*Escola Municipal São Roque – Guapirama*

## 4. Bolo de fubá simples

Ingredientes:

- 4 ovos inteiros,
- 1 ½ colher (sopa) de fermento em pó,
- 1 copo de óleo,
- 3 copos de leite,
- 3 copos de açúcar,
- 3 copos de trigo,
- 3 copos de fubá.

*Elaborado por: Verilda de Melo*

*Escola Municipal São Roque – Guapirama*



## 5 Bolo de cenoura

Ingredientes:

- 4 cenouras médias picadas
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa lisa. Coloque em assadeira untada e polvilhada e asse em forno médio por cerca de 30 minutos.

Depois de pronto, coloque a cobertura.

Cobertura:

- 4 colheres (sopa) de leite
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo brando, mexendo até ficar com uma consistência cremosa.

*Elaborado por: Maria Helena Caiana - Escola Rural Municipal Castelo Branco – Palotina*

## 6. Bolo com fubá

Ingredientes:

- 2 copos de açúcar
- 1 copo de fubá
- 1 copo de farinha de trigo
- 1 copo de óleo
- 1 copo de leite
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 4 ovos

Modo de preparo:

Em recipiente separado, peneire a farinha, o fubá e o fermento em pó. Bata as claras em neve. Em seguida junte as gemas, o açúcar, o óleo e o leite quente. Junte aos poucos os ingredientes secos. Asse por 25 minutos.

*Elaborado por: Maria Helena Caiana - Escola Rural Municipal Castelo Branco – Palotina*

## 7. Bolo de fubá cremoso

Ingredientes:

- 4 ovos
- 4 xícaras de leite
- 1 xícara de fubá
- 1 xícara de trigo
- 1½ xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e asse em fôrma untada.

*Elaborado por: Regina Pauluk Wrublewski - Colégio Estadual Prof. Estanislau Wrublewski – Cruz Machado*



## 8. Bolo de fubá

Ingredientes:

- 3 xícaras de açúcar
- 3 xícaras de leite
- 1 ½ xícara de fubá
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pequena porção de queijo ralado ou coco

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador, por último adicione o fermento em pó. Coloque em uma assadeira untada e leve ao forno para assar.

*Elaborado por: Cleonice Cardoso dos Santo*

*Escola Municipal Dona Leopoldina – Campina da Lagoa*

## 9. Bolo de fubá

Ingredientes:

- 3 xícaras de trigo
- 3 xícaras de fubá
- 3 xícaras de leite
- 3 xícaras de açúcar
- 1½ xícara de óleo
- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de fermento em pó

*Elaborado por: Zenaide Novais*

*Escola Municipal Lidia Guzzi Menta – Campina da Lagoa*

## 10. Bolo de fubá com cobertura de chocolate

Ingredientes:

- 1 copo de fubá
- 1 copo de trigo
- 1 copo de açúcar
- 1 copo de leite
- 1 ovo inteiro
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador. Coloque em fôrma untada e enfarinhada.

Cobertura:

- 4 colheres de chocolate
- 3 colheres de açúcar
- 3 colheres de manteiga
- ½ copo de leite

Modo de preparo:

Leve ao fogo até engrossar.

*Elaborado por:*

*Vanira Sampaio Tofoli*

*Juverly Faustino Gomes*

*Colégio Estadual Jerônimo Farias Martins – Santa Cecília do Pavão*

Edson Candido Xavier



10/4/2009

### **11. Bolo de milho verde**

Ingredientes:

- 1 lata de milho verde escorrido
- 3 ovos
- 8 colheres de sopa de fubá
- 1 e ½ xícara de açúcar
- 2 xícaras de leite
- 1/3 xícara de óleo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e despeje numa fôrma; leve ao forno pré-aquecido por cerca de 50 minutos.

*Elaborado por: Laurina Geracina da Silva-Escola Municipal Doutor Narbal Orete May – Inajá*

### **12. Bolo de fubá**

Ingredientes:

- 4 ovos
- 4 copos de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 pacote de queijo ralado (50g)
- 1 pacote de coco ralado (50g)
- 2 copos de fubá
- 3 copos de açúcar
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes secos em uma vasilha, e no liquidificador bata os ovos e o leite. Misture com os ingredientes secos sem bater. Acrescente a manteiga derretida mexendo sempre até formar uma massa cremosa. Coloque em fôrma untada e leve ao forno quente por 40 minutos.

*Elaborado por:*

*Luzia Galina de Paula*

*Neuza Geracina Paula*

*Colégio Estadual Barão do Rio Branco – Inajá*

### **13. Bolo de fubá sem ovos**

Ingredientes:

- 2 copos americano duplo de açúcar
- 2 copos americano duplo de leite
- 2 copos americanos de farinha trigo
- 2 copos americanos de fubá
- 1 copo americano de óleo ou margarina
- 1 colher e meia de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Coloque numa tigela grande e bata bem o óleo com o açúcar, depois o leite, mexa bem e em seguida vá adicionando devagar o fubá e a farinha de trigo com o fermento. Misture bem e coloque em uma fôrma untada e polvilhada.

Asse por aproximadamente 45 minutos.

*Elaborado por: Antônia Detomazi Alves-Escola Estadual Cecília Meireles – Bandeirantes*



#### **14. Torta de banana**

Ingredientes:

- 12 bananas cortadas em comprido
- 8 colheres (sopa) de açúcar
- 10 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 ovos batidos com ½ xícara de leite
- canela em pó

Modo de preparo:

Misture o açúcar, trigo e o fermento em pó. Unte a fôrma com margarina e coloque:

- 1ª camada: a farinha misturada com o açúcar e o fermento
- 2ª camada: bananas cruas cortadas em comprido
- 3ª camada: pedacinhos de margarina.

Repita sucessivamente até terminar os ingredientes. Por último, coloque os ovos e canela em pó. Asse em forno brando.

Obs: as bananas podem ser substituídas por maçãs ou pêras.

*Elaborado por:*

*Neide Teresinha C. Martins*

*Marlene de Souza Freitas*

*Colégio Estadual Nilson Baptista Ribas – Curitiba*

#### **15. Torta de ricota**

Ingredientes:

- ½ kg de ricota
- 4 gemas
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 lata de leite condensado
- ½ litro de leite de vaca
- 2 colheres (sopa) de amido de milho

Modo de preparo:

Bata as gemas, o açúcar, leite condensado, leite de vaca e o amido de milho, no liquidificador. Bata as claras em neve, acrescente os ingredientes batidos no liquidificador e a ricota amassada com o garfo. Se preferir, pode acrescentar frutas cristalizadas.

*Elaborado por:*

*Neide Teresinha C. Martins*

*Marlene de Souza Freitas*

*Colégio Estadual Nilson Baptista Ribas – Curitiba*



## 16. Bolo de chocolate

Ingredientes:

- 7 colheres (sopa) de açúcar
- 7 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 7 ovos inteiros
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de óleo

Obs: esse bolo não leva farinha de trigo

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque para assar.

Cobertura:

- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 colheres (sopa) de margarina

Obs: não deixe que fique muito consistente, a massa deve ficar mais para mole.

*Elaborado por: Neide Teresinha C. Martins - Marlene de Souza Freitas*

*Colégio Estadual Nilson Baptista Ribas – Curitiba*

## 17. Bolo de chocolate grande

Ingredientes:

- 1 ½ colher (sopa) de fermento em pó,
- 2 xícaras de chocolate,
- 4 xícaras de farinha de trigo,
- 4 ovos inteiros,
- 2 xícaras de água fervendo,
- 3 xícaras de açúcar,
- 1 copo de óleo.

Cobertura:

- 1 colher (sopa) de manteiga,
- 7 colheres (sopa) de leite em pó,
- 1 xícara de açúcar,
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó.

Engrosse no fogo e depois despeje sobre o bolo quente.

*Elaborado por: Verilda de Melo - Escola Municipal São Roque – Guapirama*

## 18. Bolo de fubá

Ingredientes:

- 4 ovos (claras em neve)
- 2 copos americanos duplo de açúcar
- 2 copos americanos duplo de trigo
- 2 copos americanos duplo de fubá
- 4 colheres (sopa) bem cheias de margarina
- 2 copos de leite quente
- 1 colher (sopa) bem cheia de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata bem o açúcar com as gemas e a margarina, misture bem os outros ingredientes secos e por último a água quente. Mexa bem. Despeje em uma assadeira untada e polvilhada, e asse em forno pré aquecido.

*Elaborado por: Antônia Detomazi Alves-Escola Estadual Cecília Meireles - Bandeirantes*





### **19. Bolo de fubá**

Ingredientes:

- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de leite
- 4 ovos
- 3 xícaras de fubá
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- erva doce

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e bata bem. Por último, coloque o fermento em pó. Leve para assar. Sirva com bebida sabor chocolate ou bebida sabor coco.

*Elaborado por: Nilda Cadamuro*

*Colégio Estadual Jeremia Lunardelli – Lunardelli*

### **20. Bolo de fubá**

Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de fubá
- 1 xícara de amido de milho
- 1 ½ copo de óleo

Modo de preparo:

Bata tudo e coloque numa forma untada. Asse por 30 minutos.

*Elaborado por: Benedita Rodrigues de Medeiros*

*Escola Estadual Santa Inês – Santa Inês*



# DOCES

## Índice:

1. Gróstolis
2. Pudim de leite em pó
3. Pudim com açúcar caramelizado (com bebida sabor coco)
4. Arroz doce
5. Leite condensado
6. Leite condensado
7. Manjar
8. Mingau de chocolate
9. Arroz caramelizado
10. Bolacha caseira
11. Arroz doce
12. Bombocado de aipim
13. Doce de casca de banana
14. Docinhos de cenoura
15. Manjar de laranjas
16. Colomba Pascal
17. Pudim de coco ou morango
18. Bolinho de fubá
19. Doce de leite em pó
20. Arroz doce com bebida de coco
21. Doce de leite e coco
22. Pavê de abacaxi
23. Tremendão
24. Geladinho de Bebida Láctea
25. Geladinho de Leite em Pó
26. Arroz doce
27. Manjar de uva ou abacaxi
28. Geléia de uva ou abacaxi
29. Mingau de chocolate mole
30. Mingau de chocolate duro
31. Bolacha de amido de milho
32. Manjar de amido de milho
33. Torta de Bolacha
34. Arroz doce
35. Pudim
36. Manjar
37. Arroz doce
38. Pudim de coco



### **1. Gróstolis**

Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de margarina
- 1 e ½ copo de açúcar
- 1 copo de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sobremesa de casca de laranja ou limão ralada
- farinha de trigo para dar o ponto.

Depois de frito, polvilhe com açúcar.

*Elaborado por: Maria Helena Caiana*

*Escola Rural Municipal Castelo Branco – Palotina*

### **2. Pudim de leite em pó**

Ingredientes:

- 6 ovos inteiros
- 1 copo de açúcar
- 1 copo e 3 colheres de sopa de leite em pó
- 1 copo de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque em fôrma caramelizada.

Cozinhe em banho-maria ou asse no forno.

*Elaborado por: Claudia Presznuk*

*Colégio Estadual Barão do Cerro Azul – Cruz Machado*

### **3. Pudim com açúcar caramelizado**

Ingredientes:

- 2 Kg de bebida sabor coco, chocolate ou morango
- 2 kg de leite
- 1 ½ kg de amido

Modo de preparo:

Ferva a água, em quantidade para 100 alunos.

Coloque o leite e a bebida, e engrosse com amido. Coloque em tigelinhas e deixe esfriar

Caramelo:

- 3 Kg de açúcar

Derreta o açúcar em uma panela, coloque água e ferva até que fique no ponto de caramelo. Junte cravo e canela em casca. Despeje sobre o pudim, nas tigelinhas.

*Elaborado por: Ana Basniak*

*Colégio Estadual Monsenhor Pedro Busko – Paulo Frontin*



#### **4. Arroz doce**

Ingredientes:

- 1 Kg de arroz
- 2 litros de água para cozinhar
- 500 gramas de leite em pó
- 3 xícaras de açúcar

Modo de preparo:

Bata o leite com um litro de água. Faça uma calda com uma xícara de açúcar e coloque no arroz pronto.

*Elaborado por: Leonilda Martins Pinto*

*Colégio Estadual Alberto Santos Dumont – Campina da Lagoa*

#### **5. Leite condensado**

Ingredientes:

- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de água fervendo
- 3 xícaras de leite em pó

Modo de preparo:

Bata por 3 minutos, o açúcar e a água fervendo. Adicione o leite em pó e bata até dissolver o leite.

*Elaborado por:*

*Silvani Maria Lurdes Azzi - Maria Lurdes Lima*

*Escola Municipal Aurora Silva Alves – Campina da Lagoa*

#### **6. Leite condensado**

Ingredientes:

- 1 copo de leite em pó
- 1 copo de açúcar
- ½ copo de água morna

Modo de preparo :

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 20 minutos.

*Elaborado por:*

*Vanira Sampaio Tofoli - Juverly Faustino Gomes*

*Colégio Estadual Jerônimo Farias Martins – Santa Cecília do Pavão*

#### **7. Manjar**

Ingredientes:

- 1 litro de leite
- 9 colheres, das de sopa, de amido de milho
- coco à gosto
- açúcar à gosto

Modo de preparo:

Separe um pouco de leite para dissolver o amido. Ferva o restante. Acrescente o coco. Misture o amido dissolvido, mexendo sem parar.

Calda:

Caramelizar duas xícaras de açúcar e colocar água, mexendo sempre, até formar uma calda. Despeje sobre o manjar.

*Elaborado por: Marilene de Fátima Reguine-Luzia Gallina Paula*

*Escola Estadual Padre Anchieta – Inajá*



## 8. Mingau de choco late

Ingredientes:

- 2 pacotes de leite integral (1Kg)
- ½ pacote de amido de milho
- chocolate em pó à gosto
- açúcar à gosto

Modo de preparo:

Ferva o leite com o chocolate, adoçado. Desmanche o amido em água fria, misture ao leite, mexendo sem parar para não empelotar. Cozinhe por alguns minutos.

*Elaborado por:*

*Marilene de Fátima Reguine*

*Luzia Gallina Paula*

*Escola Estadual Padre Anchieta – Inajá*

## 9. Arroz caramelizado

Ingredientes:

- 6 pratos de arroz
- 10 litros de leite
- 1 pacote de cravo
- 1 pacote de canela
- 2 e ½ pratos de açúcar cristal

*Elaborado por: Zilda Neves Dronholo*

*Colégio Estadual João Cionek – São José - Santa Maria do Oeste*

## 10. Bolacha caseira

Ingredientes:

- farinha de trigo até dar o ponto de bolacha
- 900 ml de leite (garrafa)
- ½ copo de óleo
- 4 copos de açúcar
- 50g de sal amoníaco
- 4 ovos

Modo de Preparo

Dissolva o sal amoníaco no leite, acrescente os ovos batidos, o açúcar, o óleo e a farinha de trigo na quantidade necessária.

*Elaborado por: Maria Alice V. M. da Silva - Escola Estadual Rio Verde – Juranda*

## 11. Arroz doce

Ingredientes:

- 3 kg de arroz
- 500 g de açúcar caramelizado
- 2 kg de leite em pó

Modo de preparo:

Coloque 8 litros de água, misture o leite, o açúcar caramelizado e depois o arroz. Acrescente mais açúcar, se necessário. Leve ao fogo para cozinhar

*Elaborado por:*

*Noelia de Almeida da Silva*

*Sebastiana Alves de Almeida*

*Veronice Francisca das Chaves*

*Escola Estadual Dona Leopoldina – Juranda*

Edson Candido Xavier



10/4/2009

13

## **12. Bombocado de aipim**

Ingredientes:

- 600g de aipim passado pelo ralador mais graúdo
- 2 ovos batidos
- 1 colher sopa cheia de margarina
- 2 xícaras de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 copo de leite

Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes. Coloque em fôrma caramelizada e leve ao fogo em banho maria.

*Elaborado por:*

*Neide Teresinha C. Martins*

*Marlene de Souza Freitas*

*Colégio Estadual Nilson Baptista Ribas – Curitiba*

## **13. Doce de casca de banana**

- casca de 12 bananas
- 3 xícaras de açúcar
- 2 limões
- 3 bananas amassadas

Modo de preparo:

Retire as pontas e imperfeições das cascas. Corte em tamanhos maiores e coloque numa panela. Cubra com água, adicione o suco de 1 limão e ferva por 20 minutos.

Escorra. Corte as cascas bem fininhas.

Acrescente as 3 xícaras de açúcar, 3 bananas amassadas e suco de 1 limão

Apure em fogo brando até desprender da panela.

*Elaborado por:*

*Neide Teresinha C. Martins*

*Marlene de Souza Freitas*

*Colégio Estadual Nilson Baptista Ribas – Curitiba*

## **14. Docinhos de cenoura**

- ½ kg de cenoura ralada
- 1 ½ xícara de açúcar
- cravos

Modo de preparo:

Leve ao fogo a cenoura ralada e o açúcar. Apure em fogo brando até desprender da panela. Se quiser, adicione o cravo. Enrole em forma de bolinhas, passe no açúcar e sirva.

*Elaborado por:*

*Neide Teresinha C. Martins*

*Marlene de Souza Freitas*

*Colégio Estadual Nilson Baptista Ribas – Curitiba*



### **15. Manjar de laranjas**

- 3 copos de suco de laranja
- 1 copo de água
- 4 colheres de sopa de amido de milho
- 1 xícara de açúcar

Modo de preparo:

Misture o suco de laranja, a água, o amido de milho e o açúcar. Leve ao fogo brando, mexendo sempre. Quando formar um creme, coloque em fôrma caramelizada. Após esfriar, leve à geladeira.

*Elaborado por:*

*Neide Teresinha C. Martins - Marlene de Souza Freitas  
Colégio Estadual Nilson Baptista Ribas – Curitiba*

### **16. Colomba Pascal**

Para quem não sabe, a colomba é um pão em forma de meia-lua com irresistíveis gotas de chocolate. Para a massa, são necessários os seguintes ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 150g de manteiga
- ¼ xícara de leite e 1 gema
- 1 tablete de chocolate ao leite e 1 gema de ovo
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Cobertura:

- 1 xícara (chá) de açúcar de confeiteiro
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de leite

Modo de preparo:

Junte o trigo, o açúcar, manteiga, leite e gema. Por último o fermento. Forme uma bola com os ingredientes e embrulhe no plástico. Em seguida leve à geladeira por 20 minutos. Numa mesa limpa polvilhe trigo e estique a massa com um rolo, corte as laterais e depois os triângulos, que serão recheados com as barrinhas de chocolate em formato de meia-lua. Pincele com a gema e leve ao forno por 20 minutos em temperatura média. Misture os ingredientes da cobertura para enfeitar.

*Elaborado por:*

*Neide Teresinha C. Martins - Marlene de Souza Freitas  
Colégio Estadual Nilson Baptista Ribas – Curitiba*

### **17. Pudim de coco ou morango**

Ingredientes:

- 2 pacotes de bebida de coco ou morango
- 2 Kg de leite
- 1 Kg de amido

Modo de preparo:

Em uma panela média ao fogo, prepare a bebida como de costume, acrescentando o amido e leve à geladeira até adquirir o ponto de pudim.

*Elaborado por: Sonia*

*Colégio Estadual Professor Algacyr Munhoz Maeder – Curitiba*



## 18. Bolinho de fubá

Ingredientes:

- 6 ovos,
- 3 colheres (sopa) rasas de sal,
- 3 copos (americanos) de açúcar,
- 3 copos (americanos) de trigo,
- 1 copo de óleo,
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó,
- 2 litros de leite (de preferência em pó)
- 1 ½ kg de fubá.
- 1 colher de vinagre

Modo de preparo: Bata manualmente os ovos juntamente com o sal, o açúcar e o óleo por 5 minutos. Adicione o trigo e vá acrescentando o leite aos poucos, mexendo sempre. Em seguida coloque o fubá e o vinagre. Mexa bem até que a massa fique homogênea. Frite os bolinhos às colheradas, em óleo bem quente.

Rendimento: 200 bolinhos

*Elaborado por: Ana Liberça Bertalli - Colégio Estadual Narcizo Mendes – Santa Isabel do Ivaí*

## 19. Doce de leite em pó

Ingredientes:

- 4 copos grandes de açúcar,
- 500 gramas de leite em pó,
- 1 copo de água.

Modo de preparo:

Faça uma calda em ponto de fio, com o açúcar e a água, retire do fogo e vá colocando o leite em pó, aos poucos, até descolar da panela. Unte uma fôrma com manteiga, coloque o doce, deixe esfriar e corte.

Rendimento: 60 porções.

*Elaborado por: Nair Lirango Avansi - Colégio Estadual Narcizo Mendes – Santa Isabel do Ivaí*

## 20. Arroz doce com bebida de coco

Ingredientes:

- 5 kg de arroz,
- 6 kg de bebida de coco,

Obs: não vai açúcar, a bebida já contém.

Rendimento: 316 porções.

*Elaborado por: Tereza Salvino dos Santos – Esc. Est. I Fernando de Azevedo – Sta. Isabel do Ivaí*

## 21. Doce de leite e coco

Ingredientes:

- ½ kg de açúcar,
- 1 ½ litro de água,
- 4 kg de bebida de coco.

Modo de preparo: Coloque o açúcar para dourar, em seguida a água. Quando ferver, coloque a bebida de coco aos poucos.

Rendimento: 498 porções.

*Elaborado por: Tereza Salvino dos Santos-Escola Estadual Fernando de Azevedo – Santa Isabel do Ivaí*





## **22. Pavê de Abacaxi**

Ingredientes:

- 1 kg de abacaxi,
- 3 litros de água,
- 3 copos (americano) de açúcar,
- 1 pacote de 400g de leite em pó,
- biscoito.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes numa panela grande e leve ao fogo baixo, mexendo sem parar, até levantar fervura. Deixe no fogo por mais 5 minutos. Se o creme ficar duro, coloque mais um pouco de água até ficar cremoso.

Montagem:

Coloque a primeira camada de creme, a segunda de biscoito e assim sucessivamente.

Sugestão: pode-se usar rodelas de abacaxi para decorar.

*Elaborado por: Maria Cleonice Francisco*

*Escola CEEBJA (Centro Estadual de Educação Básica para Jovens e Adultos) – Santa Isabel do Ivaí*

## **23. Tremendão**

Ingredientes:

Receita para um litro.

- 1 litro de leite em pó (já preparado),
- 5 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de açúcar,
- 2 gemas.

Suspiro:

- 2 claras em neve
- 1 xícara (chá) de açúcar

Modo de preparo:

Cozinhe os ingredientes até engrossar e despeje em assadeira. Reserve.

Bata o suspiro com as claras em neve e o açúcar.

Espalhe o suspiro por cima do creme e dê umas leves batidinhas. Leve ao forno até dourar, deixe esfriar e guarde na geladeira até servir.

Aconselha-se fazer no dia anterior a ser servido.

Obs: o leite pode ser substituído pela bebida láctea.

*Elaborado por:*

*Idalina Mendes da Silva - Maria Júlia Pelissari Oliveira*

*Colégio Estadual Professor Jaelson Biácio – Piquirivaí*

## **24. Geladinho de Bebida Láctea**

Ingredientes:

- 1 litro de bebida láctea (já preparado)
- 1 colher de sopa de amido de milho.

Modo de preparo:

Ferva, mexendo sempre. Quando esfriar, coloque em pacotinho próprio para geladinho, leve ao freezer até congelar.

*Elaborado por:*

*Idalina Mendes da Silva - Maria Júlia Pelissari Oliveira*

*Colégio Estadual Professor Jaelson Biácio – Piquirivaí*



## **25. Geladinho de Leite em Pó**

Ingredientes:

- 1 litro de leite (já preparado),
- 1 colher de sopa amido de milho,
- 1 xícara de açúcar.

Modo de preparo:

Ferva, mexendo sempre. Quando esfriar, coloque em pacotinho próprio para geladinho, leve ao freezer até congelar.

Obs: o sabor pode ser a gosto: chocolate, coco queimado, amendoim torrado ou sabor próprio para sorvete.

*Elaborado por:*

*Idalina Mendes da Silva e Maria Júlia Pelissari Oliveira  
Colégio Estadual Professor Jaelson Biácio – Piquirivaí*

## **26. Arroz doce**

Ingredientes:

- 400g de arroz,
- 800 ml de leite pasteurizado,
- 250g de açúcar,
- casca de limão e canela a gosto.

Modo de preparo: Cozinhe o arroz. Adicione o leite, a casca de limão, o açúcar e cozinhe por mais uns 20 minutos. Deixe esfriar e salpique com canela.

*Elaborado por: Maria Izabel Padilha - Colégio Estadual Liane Marta da Costa – Guarapuava*

## **27. Manjar de uva ou abacaxi**

Ingredientes:

- 1 litro de água
- 2 xícaras de suco concentrado de uva ou abacaxi
- 6 colheres de sopa de amido de milho
- 2 colheres de sopa de açúcar

Modo de preparo:

Retire 1 copo e meio de água e, o restante coloque para ferver. Coloque junto as duas xícaras de suco concentrado e as duas colheres de sopa de açúcar. No restante da água, dissolva 6 colheres de amido de milho. Quando a água começar a ferver, vá colocando o amido dissolvido aos poucos, mexendo sem parar, cozinhe por uns 4 minutos e está pronto.

*Elaborado por: Antônia Detomazi Alves - Escola Estadual Cecília Meireles – Bandeirantes*

## **28. Geléia de uva ou abacaxi**

Ingredientes:

- 2 copos, americano duplo, de água
- 1 xícara de suco concentrado
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de amido de milho

Modo de preparo:

Retire meio copo de água para dissolver as duas colheres de amido de milho e o restante coloque para ferver. Quando a água começar a ferver, coloque junto uma xícara de suco concentrado e as duas colheres de sopa de açúcar. Vá colocando aos poucos e mexendo sem parar. Cozinhe por uns 4 minutos e está pronto.

*Elaborado por: Antônia Detomazi Alves-Escola Estadual Cecília Meireles – Bandeirantes*



### **29. Mingau de chocolate mole**

Ingredientes:

- 1 litro de água
- 7 colheres de sopa de achocolatado
- 5 colheres de sopa de leite em pó
- 6 colheres de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de amido de milho

Modo de preparo:

Retire um copo de água para dissolver o amido de milho e o restante da água, com os outros ingredientes, bata no liquidificador para dissolver. Leve ao fogo para ferver, adicione o amido de milho já dissolvido e vá mexendo até engrossar e cozinhe por uns 4 minutos. Está pronto para servir quente.

*Elaborado por: Antônia Detomazi Alves - Escola Estadual Cecília Meireles – Bandeirantes*

### **30. Mingau de chocolate duro**

Ingredientes:

- 1 litro de água
- 7 colheres de sopa de achocolatado
- 5 colheres de sopa de leite em pó
- 6 colheres de sopa de açúcar
- 4 colheres e meia de sopa de amido de milho

Modo de preparo:

Retire um copo de água para dissolver o amido de milho. Junte o restante da água com os outros ingredientes. Bata no liquidificador para dissolver. Leve ao fogo para ferver, adicione o amido de milho já dissolvido e vá mexendo até engrossar. Cozinhe por uns 4 minutos. Sirva gelado, cortado.

*Elaborado por: Antônia Detomazi Alves - Escola Estadual Cecília Meireles – Bandeirantes*

### **31. Bolacha de amido de milho**

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar
- 500 gramas de amido de milho
- 3 colheres de sopa de leite em pó

Modo de preparo:

Bata bem os ovos, o açúcar e o óleo. Vá colocando o amido de milho até dar o ponto de enrolar. Modele à sua maneira.

*Elaborado por: Lucimar Mendes de Souza - Colégio Estadual Emília Buzato – Campo Magro*

### **32. Manjar de amido de milho**

- leite em pó
- açúcar
- amido de milho

Modo de preparo:

Dissolva o leite em pó e coloque no fogo.

Coloque açúcar à gosto.

Dissolva o amido de milho e deixe engrossar, mexendo sem parar. Coloque numa fôrma untada com uma calda de açúcar. Deixe esfriar e sirva.

*Elaborado por: Benedita Rodrigues de Medeiros - Escola Estadual Santa Inês – Santa Inês*



### **33. Torta de Bolacha**

Ingredientes:

- biscoito maisena
- leite em pó e bebida láctea
- amido de milho

Modo de preparo:

Desmanche o leite e a bebida láctea com água e leve ao fogo até aquecer.

Junte o amido de milho até formar um creme.

Coloque em uma vasilha, uma camada de bolacha e uma de creme, assim sucessivamente até o ponto que desejar.

Deixe esfriar e sirva aos alunos.

*Elaborado por: Lovani Rukhaber*

*Colégio Estadual Antão – Bela Vista da Caroba*

### **34. Arroz doce**

Para 100 alunos

Ingredientes:

- 1 ½ pacote de arroz de 5 Kg ou mais um pouco
- 2 pacotes e meio, de 1 Kg, de leite
- açúcar à gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque 3 xícaras de açúcar para queimar, depois coloque o arroz, já lavado, para cozinhar.

Quando o arroz estiver cozido, coloque o leite ,batido antes, no liqüidificador.

Adicione açúcar à gosto.

*Elaborado por: Maria Carmelina da Rocha*

*Colégio Estadual Santa Gemma Galgani – Curitiba*

### **35. Pudim**

Ingredientes:

- 6 ovos
- 12 colheres de sopa de açúcar
- 12 colheres de sopa de leite em pó
- 2 copos de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liqüidificador e leve para assar ou cozinhe em banho maria, em fôrma tipo cone caramelizada, por 30 minutos.

*Elaborado por:*

*Maria Aparecida Zamboni Maranhão*

*Edir Silva Santos*

*Colégio Estadual Márcia Vaz Tostes de Abreu – São Jorge do Ivaí*



### **36. Manjar**

Ingredientes:

- 1 ½ litro de água
- ½ Kg de leite em pó integral
- 12 colheres de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de amido de milho

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve ao fogo para engrossar. Cozinhe por uns quatro minutos.

Calda:

- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de água

Modo de preparo:

Leve ao fogo e deixe engrossar.

Coloque o manjar em copos descartáveis de sobremesa (100ml), despejando parte da calda sobre o mesmo. Ao esfriar, a calda desce para o fundo do copo.

Rende 20 porções.

*Elaborado por:*

*Maria Aparecida Zamboni Maranhão*

*Edir Silva Santos*

*Colégio Estadual Márcia Vaz Tostes de Abreu – São Jorge do Ivaí*

### **37. Arroz doce**

Ingredientes:

- arroz
- leite em pó
- açúcar
- canela em rama
- coco ralado
- limão (casca) ralado

Modo de preparo:

Cozinhe o arroz. Depois de cozido, coloque o leite batido, o açúcar queimado, canela em rama, coco ralado e por último, as cascas de limão raladas. Misture tudo muito bem.

*Elaborado por: Neusa C. Hoffmann*

*Colégio Estadual Geremia Lunardelli – Lunardelli*

### **38. Pudim de coco**

Ingredientes:

- 1 copo de açúcar para caramelizar a forma
- 2 ovos
- 2 copos (americano) de água
- 15 colheres de sopa de mistura sabor de coco

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e leve ao forno por 40 minutos.

Rendimento: 8 porções

*Elaborado por: Maria Célia Batista*

*Escola Estadual Antonio Martins de Mello – Ibaiti*



# SALGADOS



## Índice:

1. Risólis
2. Tutu de feijão
3. Arroz temperado com frango
4. Arroz temperado
5. Canja de arroz e charque
6. Torta rápida de frango
7. Torta de frango
8. Tempero completo
9. Farofa de fubá
10. Maionese sem ovos
11. Maionese de legumes
12. Farofa
13. Pizza enrolada
14. Cuscuz
15. Farofa
16. Arroz temperado
17. Feijoada
18. Torta de sardinha
19. Sopa pronta
20. Sopa de feijão
21. Arroz carreteiro
22. Farofa de salsicha
23. Bolinho de PTS com legumes
24. Bolinho de arroz
25. Risoto com frango
26. Sopa de macarrão
27. Arroz temperado
28. Virado de feijão
29. Virado de feijão com carne bovina
30. Bolinhos de folhas de cenoura
31. Chuchu refogado com ovos
32. Macarrão com ovos mexidos ou cozidos
33. Macarronese
34. Arroz carreteiro
35. Macarronada com sardinha
36. Arroz temperado
37. Bolo salgado de fubá
38. Sopa verde
39. Arroz temperado
40. Sopa com farinha
41. Sopa com legumes
42. Macarrão com ervilhas



43. Farofa de sardinha
44. Macarrão com molho de almôndegas
45. Torta de frango
46. Arroz carreteiro
47. Torta de tomate
48. Gogó de frango
49. Salsicha empanada
50. Farofa à moda do Turvo
51. Farofa de farinha de milho
52. Arroz carreteiro
53. Risoto
54. Macarrão com legumes
55. Macarrão ao molho
56. Torta de sardinha ou salsicha
57. Farofa de almôndega
58. Farofa de carne bovina
59. Bolo salgado
60. Tutu de feijão
61. Farofa
62. Virado de feijão
63. Bolinho de folha de cenoura
64. Farofa multimistura
65. Farofão
66. Virado de jabá (charque)
67. Farofa da Leonor
68. Maionese de arroz
69. Macarrão com legumes
70. Farofa com farinha de milho
71. Arroz com molho de salsicha
72. Torta de mandioca
73. Farofa de legumes
74. Arroz carreteiro
75. Macarronada com frango
76. Bolo salgado de folhas
77. Patê de sardinha
78. Hambúrguer de almôndegas
79. Farofa de carne
80. Picadinho de carne com molho branco / Strogonoff da Rosa
81. Requeijão de leite em pó



### **1. Risólis**

Ingredientes para a massa:

- 3 copos de água
- 2 colheres de sopa de margarina
- 1 colher de chá de sal
- 1 cubo de caldo de galinha
- farinha de trigo até dar ponto na massa

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes para ferver, adicione a farinha e deixe cozinhar, mexendo sempre. Tire do fogo. Faça formato de pastéis. Recheie à gosto. Depois de prontos, passe na clara de ovos com leite e farinha de rosca, e frite.

*Elaborado por: Maria Helena Caiana*

*Escola Rural Municipal Castelo Branco – Palotina*

### **2. Tutu de feijão**

(Para preparo de 50 litros)

- 4 Kg de feijão cozido e com o caldo
- 6 latas de salsicha picada
- 2 Kg de tomates picados
- tempero completo
- cebolas
- cheiro verde
- óleo
- sal

Modo de preparo:

Cozinhe o feijão com bastante caldo, acrescente os tempero. Se necessário, acrescente água, e em seguida os outros ingredientes. Acrescente a farinha de milho aos poucos, mexendo sempre para não empelotar, até adquirir consistência de pirão.

Pode acrescentar couve ou repolho picado.

*Elaborado por: Maria Aparecida de Almeida Ribeiro*

*Escola Municipal 27 de Novembro – Paraíso do Norte*

### **3. Arroz temperado com frango**

Ingredientes:

- 1 Kg de arroz
- 1 lata de frango
- ½ xícara de óleo
- salsinha, cebola, cebolinha e alho.

Modo de preparo:

Faça o arroz normal, depois o molho com o frango, massa de tomate e temperos.

Misture o molho com o arroz e sirva.

*Elaborado por: Leonilda Martins Pinto*

*Colégio Estadual Alberto Santos Dumont – Campina da Lagoa*





#### 4. Arroz temperado

- arroz cozido
- salsinha
- cenoura
- tomate
- milho verde
- ervilha
- cebola
- cheiro verde

Cozinhe o arroz e reserve.

Refogue em uma panela a salsicha picada bem pequena, cenoura ralada, tomate picadinho, milho verde e ervilha, cebola e cheiro verde. Depois de refogado, misture com o arroz e sirva.

Obs: a salsicha pode ser substituída por carne moída ou frango desfiado.

*Elaborado por: Cleonice Cardoso dos Santos - Esc Mun Dona Leopoldina – Campina da Lagoa*

#### 5. Canja de arroz e charque

Ingredientes:

- 4 Kg de arroz
- 1 copo de óleo
- 4 Kg de charque
- 1 Kg de cenoura
- 1 Kg de tomate
- 1 Kg de mandioca
- 3 cebolas médias
- 1 lata de extrato de tomate
- tempero à gosto

Modo de preparo: Corte o charque bem pequeno e afervente. Escorra a água, e reserve. Coloque o arroz para cozinhar num panelão com 20 litros de água. Coloque o óleo numa panela, frite os temperos e coloque os legumes para cozinhar. Depois de cozidos junte ao arroz já cozido e ao charque. Deixe ferver mais 10 minutos. (para 80 porções)

*Elaborado por: Valquíria Raimunda - Esc Mun Maria Noêmia Sena Lopes - Campina da Lagoa*

#### 6. Torta rápida de frango

Ingredientes:

- 2 ovos inteiros
- ½ xícara de óleo
- 2 xícaras de leite
- 12 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó
- sal

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador

Recheio:

- 1 lata de sardinha ou frango
- 3 tomates sem pele, cebola, cheiro verde picadinho.

Tempere como salada.

Modo de preparo: Coloque a massa em forma untada, acrescente o recheio e leve ao forno.

*Elaborado por: Silvani Maria Lurdes Azzi-Maria Lurdes Lima-Escola Municipal Aurora Silva Alves – Campina da Lagoa*



## 7. Torta de frango

Ingredientes:

- 3 ovos inteiros
- 3 xícaras de trigo
- 2 copos de leite
- 2 colheres de fermento para pão

Recheio:

- 1 lata de carne de frango
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de ervilha
- tomate e cheiro verde à gosto

Elaborado por:

Vanira Sampaio Tofoli

Juverly Faustino Gomes

Colégio Estadual Jerônimo Farias Martins – Santa Cecília do Pavão

## 8. Tempero completo

Ingredientes:

- 2 cebolas grandes picadas
- 1 colher de pimenta do reino
- 15 dentes de alho
- 1 colher de sopa de colorau
- 1 colher de sopa de cominho
- 1 tablete de caldo de galinha
- ½ copo de vinagre, óleo e sal

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador, sendo que o óleo deve ser colocado em pouca quantidade somente para bater. O sal é por último e de grande quantidade, pois a mistura deve ficar em consistência de tempero arisco.

Elaborado por: Laurina Geracina da Silva.-Escola Municipal Doutor Narbal Orete May – Inajá

## 9. Farofa de fubá

Ingredientes:

- 1 copo de fubá
- 1 cebola média picada
- ½ copo de óleo
- 2 ovos
- ½ copo de farelo

Modo de preparo:

Refogue a cebola com duas colheres de óleo; coloque 2 ovos batidos e acrescente o fubá torrado ou pré-cozido; junte o farelo torrado; acrescente um pouco de água e o restante do óleo; coloque cheiro verde.

Elaborado por: Laurina Geracina da Silva.- Escola Municipal Doutor Narbal Orete May – Inajá



## 10. Maionese sem ovos

Ingredientes:

- 1 cenoura cozida
- 1 xícara de leite gelado
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- 1 batata cozida
- 1 pitada de açúcar
- sal
- óleo

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o leite com o açúcar e o sal; acrescente um fio de óleo enquanto bate; no final, adicione a batata e a cenoura para melhorar a consistência.

*Elaborado por: Laurina Geracina da Silva.*

*Escola Municipal Doutor Narbal Orete May – Inajá*

## 11. Maionese de legumes

Ingredientes:

- ½ Kg de batata
- 250 g de vagem
- 250 g de cenoura
- 1 pimentão picadinho
- 10 azeitonas verdes picadas
- 1 maçã ácida picada

Modo de preparo:

Pique miudinho as batatas, cenoura e vagem; lave e leve para cozinhar com pouca água e sal; depois de cozido e frio, junte o pimentão e tempere com vinagre, óleo azeite, pimenta do reino, sal. Se precisar; adicione a maionese até dar liga, despeje numa travessa, cubra com maionese e decore à gosto.

*Elaborado por: Laurina Geracina da Silva.- Escola Municipal Doutor Narbal Orete May – Inajá*

## 12. Farofa

- 4 kg de feijão preto
- 3 kg de salsicha
- ½ Kg de charque
- ½ Kg de linguiça
- couve
- cebola
- cheiro verde
- ovos cozidos ( quanto quiser)
- 3 kg de farinha de milho
- 2 kg de farinha de mandioca
- 3 kg de arroz cozido

Modo de preparo:

Cozinhe o feijão preto com charque e linguiça; depois junte as salsichas fritas e refogadas com couve, cebola e cheiro verde à vontade, ovos cozidos. Despeje numa vasilha para esfriar um pouco e misture a farinha de milho; a farinha de mandioca, o arroz cozido e sirva.

*Elaborado por: Laurina Geracina da Silva - Escola Municipal Doutor Narbal Orete May – Inajá*



### 13. Pizza enrolada

Ingredientes:

- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa, rasa, de sal
- 40 gramas de fermento (fermento de padaria)
- ½ Kg de farinha de trigo

Modo de preparo:

Misture os ingredientes, amasse, cubra e deixe descansar por 15 minutos. Depois amasse novamente e estique a massa em formato quadrado. Recheie à gosto: orégano, tomate, carne moída ou presunto e mussarela. Depois enrole e feche os lados com palitos. Deixe crescer e asse.

*Elaborado por: Laurina Geracina da Silva.*

*Escola Municipal Doutor Narbal Orete May – Inajá*

### 14. Cuscuz

Ingredientes:

- 4 cebolas
- 2 copos de óleo
- 3 latas de milho verde
- 3 latas de ervilha
- sal à gosto
- cheiro verde à vontade
- 2 litros de água para cada ½ Kg de farinha de milho

Modo de preparo:

Faça o molho e misture todos os ingredientes. Coloque para cozinhar na cuscuzeira.

*Elaborado por:*

*Luzia Galina de Paula*

*Neuza Geracina Paula*

*Colégio Estadual Barão do Rio Branco – Inajá*

### 15. Farofa

Ingredientes:

- 2 Kg de charque
- 1 Kg de farinha de mandioca
- 1 Kg de farinha de milho
- 1 lata de salsicha
- 1 lata de milho
- 1 lata de ervilha
- 1 Kg de cenoura ralada
- cebolinha e tempero à gosto

Modo de preparo:

Frite o charque, já sem sal, e acrescente a cenoura, o milho, ervilha, salsicha e o tempero. Deixe esfriar. Acrescente as farinhas, aos poucos, até dar consistência.

*Elaborado por:*

*Marilene de Fátima Reguine*

*Luzia Gallina Paula*

*Escola Estadual Padre Anchieta – Inajá*

Edson Candido Xavier



10/4/2009

28

## 16. Arroz temperado

Ingredientes:

- 2 pacotes (5 Kg) de arroz
- 3 latas de almôndega
- 2 latas de salsicha
- 1 lata de ervilha
- 1 maço de couve
- 1 maço de cebolinha
- temperos à gosto
- sal à gosto

Modo de preparo:

Cozinhe o arroz. Faça o molho em separado, misture ao arroz e sirva.

*Elaborado por:*

*Marilene de Fátima Reguine - Luzia Gallina Paula - Escola Estadual Padre Anchieta – Inajá*

## 17. Feijoada

Ingredientes:

- 2 latas de feijão temperado, com charque
- 2 latas de feijão temperado
- 2 latas de carne suína
- 2 latas de salsicha
- 1 maço de couve
- 1 maço de cebolinha
- milho verde à gosto
- ervilha à gosto
- 2 folhas de louro

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo o tempo necessário para cozinhar os ingredientes crus. Sirva com arroz branco.

*Elaborado por:*

*Marilene de Fátima Reguine - Luzia Gallina Paula - Escola Estadual Padre Anchieta – Inajá*

## 18. Torta de sardinha

Ingredientes:

- 1 colher de amido de milho
- 2 copos de farinha de trigo
- 2 ovos
- ½ copo de óleo
- 1 copo de leite
- 1 colher de fermento em pó
- sal à gosto
- 1 lata grande de sardinha
- cebolinha, milho verde, ervilha à gosto

Modo de preparo: Bata no liquidificador os sete primeiros ingredientes e despeje em uma tija. Misture então a sardinha, o milho, a ervilha e a cebolinha. Leve ao forno para assar, em forma untada.

*Elaborado por: Marilene de Fátima Reguine - Luzia Gallina Paula  
Escola Estadual Padre Anchieta – Inajá*



## 19. Sopa pronta

Ingredientes:

- 1 Kg de batata
- 200g (maço) de couve
- 300g repolho
- 400g cenoura
- 20g (cabeça) de alho amassado
- 50g cebola
- 2 Kg (pacote) de sopa pronta
- 200g massa tomate
- 1,5Kg frango
- 30g salsinha e cebolinha
- 500 ml de azeite
- 200g batata doce picada

Modo de preparo:

Coloque em uma panela 20 litros de água, a batata, cenoura e a batata doce. Espere cozinhar, em seguida acrescente a sopa pronta, couve e o repolho picado, mexendo sempre. Em outra panela, cozinhe o frango e, depois de cozido, desfie.

Coloque em uma panela o azeite, o alho, cebola e deixe até dourar. Em seguida coloque a galinha desfiada e a cebolinha, salsinha e deixe fritar junto. Depois de pronto, misture junto com a sopa, acrescentando o sal à gosto.

*Elaborado por Diomara de Fátima Trinoski dos Santos  
Escola Municipal Jardim São João – General Carneiro*

## 20. Sopa de feijão

Ingredientes:

- 1 Kg carne moída
- 1,5 Kg feijão
- 20 g alho
- 40 g cebola
- 1 Kg macarrão
- 200 g farinha de milho
- 300 g repolho
- 200 g (maço) de couve
- 1 Kg arroz
- 500 ml de azeite
- 20 litros água

Modo de preparo:

Coloque 20 litros de água em uma panela com feijão. Deixe cozinhar. Depois de cozido, acrescente o arroz, repolho, couve e o macarrão, mexendo sempre. Em outra panela coloque o azeite, o alho, a cebola e o sal à gosto, deixando fritar até dourar. Coloque a carne moída e deixe fritar junto. Em seguida, misture com a sopa, e por último, coloque a farinha de milho para engrossar o caldo.

*Elaborado por Maria Pereira Mariano Ribeiro  
Escola Estadual Ana Boico Olinquevicz – General Carneiro*



## **21. Arroz carreteiro**

Ingredientes:

- 7 pratos de arroz
- 2 Kg de charque
- 2 xícaras de óleo
- 1 ½ xícara de sal
- 1 prato de cebolinha picada
- 1 prato de salsinha picada
- 1 prato de aipo
- 5 pimentões cortados

Modo de preparo:

Cozinhe o arroz com água, óleo e sal. Acrescente o charque picadinho, depois de cozido. Coloque o restante dos temperos e sirva ainda quente.

Rendimento: 70 porções

*Elaborado por: Zilda Neves Dronholo*

*Colégio Estadual João Cionek – São José - Santa Maria do Oeste*

## **22. Farofa de salsicha**

Ingredientes:

- 10 latas de salsichas
- 3 kg de cenoura
- 02 cebolas
- farinha de milho:
- 1 cabeça de repolho
- 2 dúzias de ovos cozidos
- cheiro verde

Modo de preparo:

Corte a salsicha em pedacinhos e reserve. Em uma panela, frite cebola e alho e coloque a salsicha, cenoura ralada, repolho e cheiro verde. Por último, acrescente a farinha e os ovos.

*Elaborado por: Ilda Faxina Mantovani*

*Escola Estadual Osvaldo Aranha – Lobato*

## **23. Bolinho de PTS (proteína texturizada de soja) com legumes**

Ingredientes:

- proteína hidratada
- legumes diversos
- farinha de trigo
- fermento em pó

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, amasse e frite.

*Elaborado por: Maria Alice V. M. da Silva*

*Escola Estadual Rio Verde – Juranda*



## **24. Bolinho de arroz**

Ingredientes:

- arroz cozido
- legumes diversos
- farinha de trigo
- fermento em pó

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes, amasse e frite.

*Elaborado por: Maria Alice V. M. da Silva*

*Escola Estadual Rio Verde – Juranda*

## **25. Risoto com frango**

Ingredientes:

- arroz
- frango
- temperos diversos

Modo de preparo:

Misture tudo e cozinhe.

Obs: o frango pode ser substituído por carne moída.

*Elaborado por: Maria Alice V. M. da Silva*

*Escola Estadual Rio Verde – Juranda*

## **26. Sopa de macarrão**

Ingredientes:

- 2 kg de macarrão
- 1 kg de mistura para sopa de macarrão
- 3 latas de salsicha
- tempero verde

Modo de preparo:

Frite os temperos e depois acrescente 20 litros de água. Quando a água estiver fervendo, coloque a mistura e por fim o macarrão e a salsicha.

*Elaborado por:*

*Noelia de Almeida da Silva*

*Sebastiana Alves de Almeida*

*Veronice Francisca das Chaves*

*Escola Estadual Dona Leopoldina – Juranda*

## **27. Arroz temperado**

Ingredientes:

- 12 kg de arroz
- 4 kg de charque ou salsicha
- 1 lata de extrato de tomate

Modo de preparo:

Cozinhe o arroz e deixe separado, prepare um molho com charque ou salsicha, o extrato de tomate e os temperos que tiver. Misture o molho com o arroz.

*Elaborado por:*

*Noelia de Almeida da Silva*

*Sebastiana Alves de Almeida*

*Veronice Francisca das Chaves*

*Escola Estadual Dona Leopoldina – Juranda*





## **28. Virado de feijão**

Ingredientes:

- 12 kg de feijão
- 4 latas de salsicha
- 4 kg de farinha de milho

Modo de preparo:

Ferva o feijão, misture a salsicha e os temperos que tiver e depois a farinha de milho.

*Elaborado por:*

*Noelia de Almeida da Silva*

*Sebastiana Alves de Almeida*

*Veronice Francisca das Chaves*

*Escola Estadual Dona Leopoldina – Juranda*

## **29. Virado de feijão com carne bovina**

Ingredientes:

- óleo
- cebola
- alho
- carne bovina cozida
- feijão cozido
- farinha de milho

Modo de preparo:

Frite o alho e a cebola no óleo. Acrescente o feijão e a carne bovina, picada miúdo ou desfiada. Em seguida, acrescente a farinha até dar o ponto.

*Elaborado por:*

*Celia B. Pereira*

*Ilma Pereira*

*Maria E. Coutinho*

*Marilourdes Carolino*

*Colégio Estadual João Maffei Rosa – Juranda*

## **30. Bolinhos de folha de cenoura**

- folhas de cenoura
- 4 colheres de farinha de trigo
- 1 copo de água
- sal

Modo de preparo:

Lave muito bem as folhas de cenoura. Retire os talos mais grossos, separe as folhas e corte.

Prepare uma massa com 1 copo de água e 4 colheres de farinha de trigo.

Coloque as folhas de cenoura nesta massa. Misture bem e frite às colheradas em óleo quente. Salpique com sal.

Obs: pode-se substituir as folhas de cenoura por espinafre.

*Elaborado por:*

*Neide Teresinha C. Martins*

*Marlene de Souza Freitas*

*Colégio Estadual Nilson Baptista Ribas – Curitiba*



### **31. Chuchu refogado com ovos**

- 2 chuchus
- ¼ de cebola
- 1 dente de alho
- ½ xícara de água
- sal
- 1 ou 2 ovos

Modo de preparo:

Corte os chuchus em cubinhos. Doure 1/4 de cebola e 1 dente de alho picados.

Acrescente o chuchu e ½ xícara de água, sal e refogue.

Por último, coloque 1 ou 2 ovos batidos. Deixe abafar em fogo brando sem mexer.

Desligue e sirva.

*Elaborado por:*

*Neide Teresinha C. Martins*

*Marlene de Souza Freitas*

*Colégio Estadual Nilson Baptista Ribas – Curitiba*

### **32. Macarrão com ovos mexidos ou cozidos**

Ingredientes:

- 50g de macarrão
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média
- 2 colheres (sopa) de massa de tomate
- colorau, sal e tempero verde a gosto

Modo de preparo:

Coloque água para cozinhar o macarrão com um pouco de óleo e sal. Faça um refogado com óleo, cebola, colorau, tempero verde e massa de tomate. Cozinhe os ovos, corte em fatias e junte ao molho. Misture o cheiro verde e coloque o molho sobre o macarrão.

*Elaborado por:*

*Neide Teresinha C. Martins*

*Marlene de Souza Freitas*

*Colégio Estadual Nilson Baptista Ribas – Curitiba*

### **33. Macarronese**

Ingredientes:

- 1 kg de macarrão parafuso
- 500 g de maionese
- 1 lata de milho
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de salsicha
- sal a gosto
- óleo
- salsinha e cebolinha a gosto

Modo de preparo: Cozinhe o macarrão e lave até esfriar. Junte o macarrão com as salsichas picadas, os temperos, sal e óleo à gosto e misture com a maionese. Sirva gelado.

*Elaborado por: Claudemir de Freitas Vieira*

*Colégio Estadual Professora Maria Cintra de Alcântara – Tamarana*



### **34. Arroz carreteiro**

Ingredientes:

- 5 kg de arroz
- 2 kg de charque
- 2 latas de milho
- 2 latas de ervilha
- 1 kg de cenoura
- óleo e sal

Modo de preparo:

Cozinhe o charque picado. Refogue o charque com os temperos, o arroz, a cenoura ralada e o milho, depois coloque a água. Se necessário, coloque mais sal. Por último coloque o cheiro verde e a ervilha.

*Elaborado por Claudemir de Freitas Vieira*

*Colégio Estadual Professora Maria Cintra de Alcântara – Tamarana*

### **35. Macarronada com sardinha**

Ingredientes:

- 5 kg de macarrão espaguete
- 5 latas de sardinha
- 500g de extrato de tomate
- 500g de milho
- alho, cebola, cheiro verde, óleo e sal

Modo de preparo:

Cozinhe o macarrão e escorra. Frite o alho e a cebola, coloque o extrato de tomate, o milho, 2 copos de água. Ferva e desligue o fogo, depois coloque a sardinha e misture no macarrão.

*Elaborado por Claudemir de Freitas Vieira*

*Colégio Estadual Professora Maria Cintra de Alcântara – Tamarana*

### **36. Arroz temperado**

- frango desfiado
- milho
- ervilha
- cenoura
- vagem

Modo de preparo:

Refogue frango desfiado com milho, ervilha, cenoura e vagem. Misture com o arroz e para acompanhar, sirva suco.

*Elaborado por: Dirce Devéquio - Cozinha Central - Município Primeiro de Maio*



### **37. Bolo salgado de fubá**

Ingredientes:

- 1 cebola grande refogada
- 1 xícara de óleo
- 1 litro de leite
- 1 colher de sopa rasa de açúcar
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 1 pacote de queijo ralado (100g)
- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de fermento
- 4 xícaras de fubá

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque o óleo, a margarina, a cebola e o sal, e deixe refogar um pouco. Retire do fogo e acrescente o leite, os ovos e o fermento, e mexa bem.

Depois, acrescente os outros ingredientes.

Unte a fôrma, polvilhe com farinha de trigo e coloque a massa. Asse e sirva quente ou frio.

*Elaborado por: Gina*

*Colégio Estadual Nossa Senhora Aparecida – Curitiba*

### **38. Sopa verde**

Ingredientes:

- 6 Kg de macarrão parafuso
- ervilha

Modo de preparo:

Em uma panela média, faça a sopa como de costume e acrescente a ervilha batida no liquidificador.

*Elaborado por: Silvanir*

*Colégio Estadual Professor Algacyr Munhoz Maeder – Curitiba*

### **39. Arroz temperado**

- 3 kg de arroz
- óleo
- cebola picada
- alho
- salsa
- cebolinha verde
- sardinha
- extrato de tomate

Modo de preparo:

Cozinhe 3 Kg de arroz. Faça um molho com óleo, cebola picada, alho, salsa, cebolinha verde. Coloque a sardinha e milho verde. Coloque o extrato de tomate, refogue um pouquinho e misture ao arroz cozido.

*Escola Municipal Dom Bosco – Curitiba*



#### **40. Sopa com farinha**

Ingredientes:

- 1 xícara de óleo
- ½ Kg de cenoura
- ½ Kg de mandioca
- ½ Kg de batata inglesa
- 1 Kg de macarrão
- 1 Kg de arroz
- 1 xícara de farinha de mandioca torrada
- sal o suficiente
- cebola
- alho
- louro
- cheiro verde

Modo de preparo:

Refogue os legumes com o alho e a cebola, sal, acrescente água e o cheiro verde depois o arroz e o macarrão. Coloque a farinha de mandioca e o louro por último.

*Escola Municipal Dom Bosco – Curitiba*

#### **41. Sopa com legumes**

Ingredientes:

- 2 Kg de macarrão
- 3 cebolas
- 1 cabeça de alho
- 2 Kg de mistura para preparo de canja
- couve e tomate

Modo de preparo:

Frite o alho e a cebola, coloque água, couve picada, tomate picado e sal à gosto. Coloque o macarrão e por último, a mistura para preparo de canja.

*Escola Municipal Dom Bosco – Curitiba*

#### **42. Macarrão com ervilhas**

- macarrão
- almôndegas
- salsicha
- extrato de tomate
- cebola
- alho
- cheiro verde
- ervilha

Modo de preparo:

Coloque macarrão para cozinhar.

Faça um molho com almôndegas e salsicha, massa de tomate, cebola, alho e cheiro verde. Depois de refogado, coloque a ervilha.

Quando o molho estiver bem consistente, misture no macarrão.

*Escola Municipal Dom Bosco – Curitiba*



### **43. Farofa de sardinha**

Ingredientes:

- 4 latas de sardinha (425 gramas),
- 12 ovos fritos mexidos,
- 1 quilo de farinha de milho,
- 2 cebolas cortadas em cubinhos,
- 2 latas de milho verde,
- 2 latas de ervilha,
- sal e cheiro verde a gosto.

Modo de preparo:

Escorra a sardinha e coloque em uma vasilha. Frite os ovos e misture com a sardinha. Acrescente os outros ingredientes, menos a farinha e misture bem. Coloque a farinha de milho.

Observação: a farofa deve ficar molhadinha.

Sirva com arroz.

Rendimento: 20 porções.

*Elaborado por:*

*Rita de Castro Ribeiro,*

*Rosa Maria de Oliveira Rodrigues,*

*Lurdes de Fátima dos Santos,*

*Elvira Souza Boluda*

*Centro Estadual de Educação Básica para Jovens e Adultos Jarmira Hanthorne da Silva - Bila - Ensino Fundamental – Guapirama*

### **44. Macarrão com molho de almôndegas**

Ingredientes:

- 2 quilos de macarrão,
- 2 latas de almôndegas,
- 1 lata de extrato de tomate (grande),
- 2 cebolas picadas,
- 1 colher de caldo de carne,
- 1 lata de ervilha,
- 1 lata de milho verde,
- 2 xícaras de óleo,
- 3 dentes de alho amassados.

Modo de preparo:

Doure a cebola e o alho no óleo. Acrescente as almôndegas cortadas, o extrato de tomate, milho, ervilha e sal. Deixe cozinhar até tomar consistência, mexendo sempre. Por último, coloque o cheiro verde e misture com o macarrão.

Observação: cozinhe o macarrão conforme as instruções da embalagem.

Rendimento: 20 porções.

*Elaborado por:*

*Rita de Castro Ribeiro,*

*Rosa Maria de Oliveira Rodrigues,*

*Lurdes de Fátima dos Santos,*

*Elvira Souza Boluda*

*Centro Estadual de Educação Básica para Jovens e Adultos Jarmira Hanthorne da Silva- Bila- Ensino Fundamental- Guapirama*



#### **45. Torta de frango**

Ingredientes da massa:

- 4 ovos,
- 6 copos de farinha de trigo,
- 3 copos de leite,
- 1 copo de óleo,
- 1 colher de sopa de caldo de carne,
- 2 colheres de sopa de fermento em pó,
- 100 gramas de queijo ralado,
- sal à gosto.

Modo de preparo da massa:

Misture os ovos, farinha, leite, óleo, sal e amido de milho e bata no liquidificador.

Ingredientes do recheio:

- 2 latas de frango,
- 1 cebola picada,
- 2 latas de milho verde,
- 2 latas de ervilha,
- sal e cheiro verde a gosto,
- 1 colher de sopa de amido de milho,
- 3 colheres de sopa de óleo.

Modo do preparo do recheio:

Desfie o frango. Doure a cebola. Acrescente o frango, milho, ervilha, sal, cheiro verde e o amido de milho.

Montagem da torta:

Divida a massa em duas partes iguais. Forre uma assadeira (grande) com a metade da massa. Coloque o recheio e cubra com a segunda metade da massa. Salpique orégano e leve ao forno até dourar.

Rendimento: 20 porções.

*Elaborado por: Rita de Castro Ribeiro, Rosa Maria de Oliveira Rodrigues, Lurdes de Fátima dos Santos, Elvira Souza Boluda -Centro Estadual de Educação Básica para Jovens e Adultos Jarmira Hanthorne da Silva- Bila- Ensino Fundamental- Guapirama*

#### **46. Arroz carreteiro**

Ingredientes:

- 5 kg de arroz,
- 1 kg de costelinha de porco defumada,
- 2 kg de charque,
- 2 latas de milho verde,
- 2 latas de ervilha em conserva,
- 2 pimentões vermelhos,
- 2 cebolas médias,
- 3 dentes de alho,
- 3 tomates grandes,
- 2 copos de óleo,
- sal, cheiro verde e pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo: Deixe o charque de molho por quatro horas, cozinhe, escorra a água e refogue com os outros ingredientes, por último coloque o arroz e a água. Aí é só cozinhar e bom apetite!!

*Elaborado por: Danavir Amaro da Silva - Maria Celeide de Oliveira Santos  
Colégio Estadual David Carneiro – Guapirama*



#### **47. Torta de tomate**

Ingredientes da massa:

- 3 xícaras de farinha de trigo,
- 1 xícara de óleo,
- 1 colher de sopa de fermento em pó,
- 3 gemas, claras em neve,
- leite até a massa ficar mole,
- sal a gosto.

Recheio:

Tomate, cebola, cebolinha, salsinha, sardinha ou frango desfiado ou carne moída.

Modo de preparo: Misture a massa com o recheio e deixe para misturar por último o fermento em pó e as claras em neve. Leve para assar.

*Elaborado por: Áurea A. Cardoso de Oliveira-Escola Rural Manoel Gonçalves Sebastião – Guapirama*

#### **48. Gogó de frango**

Ingredientes:

- 2 litros de água,
- 3 latas de frango desfiado,
- 3 latas de milho,
- 500 g de leite em pó,
- cheiro verde a gosto,
- 200g de massa de tomate,
- 5 colheres de óleo,
- tempero a gosto.

Modo de preparo: Em uma panela, refogue o frango com óleo e tempero; coloque uma lata de milho e a massa de tomate. Bata no liquidificador 2 latas de milho com o leite em pó, a água e o trigo. Coloque na panela, em fogo baixo, juntamente com os outros ingredientes, mexendo até levantar fervura. Desligue o fogo e coloque o cheiro verde.

*Elaborado por Maria Cleonice Francisco Escola CEEBJA (Centro Estadual de Educação Básica para Jovens e Adultos) – Santa Isabel do Ivaí*

#### **49. Salsicha empanada**

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de leite em pó, já preparado
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de fubá
- sal a gosto
- salsicha tipo Viena

Modo de preparo:

1- Afervente as salsichas e escorra. Corte ao meio e espete um palito.

2- Bata o leite, o ovo e o óleo, até obter uma massa homogênea. Junte aos poucos a farinha peneirada, o fubá e o fermento, sem parar de bater. A massa deve ficar meio mole.

3- Aqueça óleo, passe a salsicha na massa e frite até dourar.

*Elaborado por: Idalina Mendes da Silva-Maria Júlia Pelissari Oliveira  
Colégio Estadual Professor Jaelson Biácio – Piquirivaí*





## 50. Farofa à moda do Turvo

Ingredientes:

- 30 latas de frango,
- 3 kg de cenoura,
- 4 kg de repolho,
- 3 kg de fubá,
- 6 kg de farinha de milho,
- 4 latas de ervilha,
- 4 latas de milho verde,
- 5 dentes de alho,
- ½ lata de óleo.

Modo de preparo:

Primeiramente, frite o alho. Logo em seguida, coloque a cenoura ralada, o repolho refogado, o milho verde, a ervilha e o frango. Por último, coloque a farinha de milho e o fubá torrado.

Rendimento 51 porções.

*Elaborado por Adelina de Oliveira Santos-Colégio Estadual Edite Cordeiros Marques – Turvo*

## 51. Farofa de farinha de milho

- cebola
- alho
- salsicha ou lingüiça
- cenoura
- pimentão
- vagem
- milho verde
- salsinha e cebolinha verde
- manjerona
- ervilha
- farinha de milho

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque óleo e frite cebola e alho até dourar. Misture a salsicha ou lingüiça em pedaços pequenos e frite bem. Junte cenoura picada, pimentão, vagem, milho verde, salsinha, cebolinha, manjerona, ervilha ( já cozidos). Depois que tudo estiver cozido, misture a farinha de milho.

Obs: não deixe muito seco. Sirva com suco.

*Elaborado por Cleonice - Colégio Agrícola de Guarapuava – Guarapuava*

## 52. Arroz carreteiro

- charque
- arroz
- tomate
- cebolinha
- salsinha
- manjerona ou orégano

Modo de preparo:

Corte o charque em pedaços pequenos, deixe de molho por um dia, lave bem até tirar o sal. Em um panela, cozinhe o charque até fritar bem. Acrescente o arroz. Quando estiver quase cozido, coloque tomate sem sementes, cebolinha, salsinha, manjerona ou orégano e misture bem. Termine de cozinhar e sirva com salada verde.

*Elaborado por Leocádia - Colégio Agrícola de Guarapuava – Guarapuava*



### **53. Risoto**

- frango
- cebola
- alho
- pimentão
- tomate
- milho verde
- ervilha
- salsinha e cebolinha

Modo de preparo:

Desfie o frango já cozido. Em uma panela, doure cebola, alho, pimentão, tomate, milho verde, ervilha, salsinha e cebolinha.

Misture o frango desfiado e o arroz. Deixe cozinhar. Sirva com salada verde.

*Elaborado por Tia Belém - Colégio Agrícola de Guarapuava – Guarapuava*

### **54. Macarrão com legumes**

- macarrão
- cebola
- alho
- carne em pedaços
- cenoura
- chuchu
- pimentão
- brócolis
- couve-flor
- abobrinha
- tomate
- cebola

Modo de preparo:

Em uma panela, frite cebola e alho até dourar e em seguida, coloque carne em pedaços já cozidos. Misture os legumes em tiras: cenoura, chuchu, pimentão, brócolis, couve-flor, abobrinha, tomate, cebola. Coloque na panela pela ordem de demora no cozimento (os mais duros primeiro).

Cozinhe o macarrão em panela separada e misture ao resto dos ingredientes.

Obs: a carne pode ser: bovina, frango, lingüiça, salsicha, sardinha, almôndega (até sobras de todas e em pequenas quantidades, só para dar sabor).

*Elaborado por Tia Belém - Colégio Agrícola de Guarapuava – Guarapuava*

### **55. Macarrão ao molho**

Ingredientes:

- 300g de macarrão
- 100ml de óleo
- sal a gosto
- 100g de molho de tomate

Modo de preparo: Esquente o molho de tomate, se necessário, acrescente um pouco de água.

Cozinhe o macarrão com sal e óleo. Depois de cozido, escorra e acrescente o molho de tomate.

Dica: para o macarrão ficar mais soltinho, acrescente um pouco de vinagre na água do cozimento.

*Elaborado por Maria Izabel Padilha - Colégio Estadual Liane Marta da Costa – Guarapuava*



## 56. Torta de sardinha ou salsicha

Massa:

- 2 xícaras de leite
- 1 xícara de óleo
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 ou 3 ovos inteiros
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- sal a gosto ou 2 cubos de caldo de carne

Bata tudo no liquidificador.

Recheio:

- 1 lata de sardinha
- 1 xícara de cebola picada e ralada
- 1 xícara e meia de tomates picados
- ½ lata de milho verde, ervilha
- se desejar, cheiro verde à vontade

Modo de preparo:

Em uma forma untada e polvilhada, coloque a maior parte da massa em baixo e reserve um pouco . Coloque o recheio e por último o restante da massa. Asse em forno pré-aquecido por 35 minutos.

*Elaborado por: Antônia Detomazi Alves - Escola Estadual Cecília Meireles – Bandeirantes*

## 57. Farofa de almôndega

Ingredientes:

- 10 copos grandes de farinha de milho
- 1 lata de almôndega com molho amassada
- 1 cebola ralada
- 4 colheres de sopa de óleo para dourar a cebola
- 1 colher de sopa de vinagre
- cheiro verde à vontade
- sal à gosto

Modo de preparo:

Doure a cebola no óleo ou margarina e acrescente a almôndega amassada ou picada miudinha. Deixe abrir fervura, retire do fogo e acrescente a farinha de milho ou mandioca, e sal á gosto.

Obs: A farofa também pode ser feita com sardinha ou salsicha.

Se for de sardinha colocar 2 latas de sardinha. Se for de salsicha colocar 1 lata de salsicha.

*Elaborado por: Antônia Detomazi Alves - Escola Estadual Cecília Meireles – Bandeirantes*

## 58. Farofa de carne bovina

Ingredientes:

- 3 latas de carne bovina de 410 gramas
- 1 Kg de farinha de milho
- 3 copos de óleo ou 400 ml
- 1 cebola média
- 1 dente de alho grande
- Sal e cheiro verde à gosto

Modo de preparo:

Doure no óleo a cebola, o alho, o cheiro verde e a carne desfiada. Em seguida, coloque a farinha de milho misturando bem. A farofa ficará bem úmida.

*Elaborado por Maria de Fátima da Silva - Colégio Estadual Emília Buzato – Campo Magro*



## 59. Bolo salgado

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de fermento em pó
- 2 xícaras de trigo
- 1 xícara de amido de milho
- 1 xícara de óleo
- 1 copo de leite
- 1 colher de chá de sal

Recheio:

- 1 lata de frango desfiado
- 2 cenouras raladas
- cheiro verde e sal à gosto

Modo de preparo: Coloque metade da massa na fôrma untada. Coloque o recheio e cubra com o restante da massa. Asse em fogo baixo.

*Elaborado por Lucimar Mendes de Souza - Colégio Estadual Emília Buzato – Campo Magro*

## 60. Tutu de feijão

- 2 xícaras de óleo
- 50 gramas de alho amassado
- 200 gramas de cebolas cortadas finas
- feijão cozido
- charque cozido
- lingüiça

Modo de preparo: Coloque numa panela o óleo, o alho e a cebola. Frite até dourar. Coloque o feijão cozido com o charque e a lingüiça. Deixe ferver. Coloque a farinha de milho até dar uma consistência grossa e sirva.

*Elaborado por: Benedita Rodrigues de Medeiros-Escola Estadual Santa Inês – Santa Inês*

## 61. Farofa

- charque
- cebola
- alho
- farinha de milho

Modo de preparo: Cozinhe o charque, tire bem o sal e depois corte bem fino. Coloque numa panela para fritar com cebola e alho, e com a farinha de milho, faça uma farofa. Sirva com o arroz e feijão.

*Elaborado por: Benedita Rodrigues de Medeiros-Escola Estadual Santa Inês – Santa Inês*

## 62. Virado de feijão

Ingredientes:

- cebola
- alho
- tomate
- tempero verde
- feijão cozido
- farinha de milho
- sal à gosto

Modo de preparo: Refogue em uma frigideira grande a cebola, alho, tomate e tempero verde. Por último, coloque o feijão, farinha e o sal à gosto.

*Elaborado por: Zolema Larzen-Maria Bernadete Soares-Escola Estadual Judith Simas Canellas – União da Vitória*



### **63. Bolinho de folha de cenoura**

Ingredientes:

- 2 maços de folha de cenoura
- 1 cebola picada
- 2 ovos
- 4 colheres de sopa de farelo de trigo
- salsinha picada
- 2 xícaras de café de farinha de trigo
- 6 tomates picados bem pequenos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- leite
- sal

Modo de preparo: Lave bem as folhas e pique miúdo. Tempere com sal, cebola e salsa picada.

Quebre os 2 ovos e misture tudo com o trigo. Se precisar, acrescente mais um pouco. Junte o fermento. Acrescente o leite na quantidade suficiente para fazer os bolinhos. Frite em óleo quente.

*Elaborado por: Nilda Cadamuro - Colégio Estadual Geremia Lunardelli – Lunardelli*

### **64. Farofa multimistura**

Ingredientes:

- 1 frango
- 1 pimentão
- 3 tomates
- 1 cebola
- cheiro verde
- 6 colheres de sopa de óleo
- 2 pratos de verduras bem picadinhas (couve, folha de cenoura e beterraba e cenoura ralada)
- 1 Kg de farinha de mandioca ou de milho

Modo de preparo: Refogue o frango. Depois de cozido, desfie-o. Leve ao fogo o frango, o pimentão, o tomate e as verduras só para aquecer. Depois de bem aquecido, deixe esfriar e coloque a farinha de mandioca ou de milho. Sirva com arroz branco.

*Elaborado por: Nilda Cadamuro-Colégio Estadual Geremia Lunardelli – Lunardelli*

### **65. Farofão**

Ingredientes:

- 2 latas de milho verde
- 2 Kg de arroz
- 8 ovos
- 3 cenouras raladas
- 3 cubos de caldo de carne
- 1 lata de frango ao molho
- 100 gramas de margarina
- 1 caixa de polpa de tomate
- farinha de mandioca o suficiente para misturar não deixando muito seca

Modo de preparo: Cozinhe o arroz e deixe esfriar. Coloque em uma panela a margarina, o milho, o frango e a cenoura ralada. Leve ao fogo só para aquecer esta mistura. Logo em seguida misture tudo ao arroz. Coloque a farinha de mandioca e por último os ovos cozidos. Servir.

Obs: O arroz não pode estar quente para ser misturado aos outros ingredientes.

*Elaborado por: Nilda Cadamuro-Colégio Estadual Geremia Lunardelli – Lunardelli*



## **66. Virado de jabá (charque)**

Rendimento: 100 porções

Ingredientes:

- 2 pacotes de farinha de milho de 1 Kg
- 2 pacotes de feijão de 2 Kg
- 3 dentes de alho grandes
- 1 cebola grande
- 2 pacotes de carne (charque)
- 1 maço de cheiro verde
- sal e óleo

Modo de preparo: Bata no liquidificador, com água, o feijão cozido e reserve. Em uma panela, coloque o óleo, o alho socado e o cheiro verde para fritar. Misture o charque cortado em pedacinhos, que anteriormente, foi aferventado duas ou três vezes e cozido. Depois, jogue o caldo de feijão em cima, colocando o sal, a farinha e mexa até ficar no ponto. Sirva arroz branco para acompanhar.

*Elaborado por: Maria Carmelina da Rocha-Colégio Estadual Santa Gemma Galgani – Curitiba*

## **67. Farofa da Leonor**

Ingredientes:

- 3 latas de carne de frango
- 4 pacotes de farinha de milho
- cebola, alho e cheiro verde.

Modo de preparo:

Primeiro, desfie o frango, em seguida refogue todos os temperos, a cebola, o alho e o cheiro verde, despeje o frango desfiado e misture. Logo em seguida, aos poucos, vá acrescentando a farinha de milho.

Sugestão: sirva com arroz e feijão ou mesmo com chá.

*Elaborado por: Leonor Prado Kucek-Colégio Estadual Santa Gemma Galgani – Curitiba*

## **68. Maionese de arroz**

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz cozido
- 1 lata de ervilha
- 10 azeitonas verdes picadas
- 50 g de presunto picado ou atum, ou sardinha
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 1 xícara de maionese
- folhas de alface

Modo de preparo: Coloque o arroz numa tigela e junte os demais ingredientes, misture bem e sirva em pratos individuais, sobre as folhas de alface. Decore com azeitonas picadas.

*Elaborado por: Maria de Fátima dos Santos Mendonça-Escola Estadual 11 de abril – Tapejara*



## **69. Macarrão com legumes**

Ingredientes:

- 1 Kg de macarrão parafuso
- 3 abobrinhas cruas raladas
- 3 cenouras raladas
- 1 pimentão picado
- 1 xícara de cheiro verde
- 4 dentes de alho amassados
- 2 sazon
- 4 colheres de óleo
- sal e pimenta do reino à gosto

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes numa tigela, cozinhe o macarrão com água, sal, um pouco de óleo e o sazon. Coloque o macarrão já escorrido e quente em cima da cenoura e abobrinha raladas e misture. Sirva em seguida.

*Elaborado por: Maria de Fátima dos Santos Mendonça-Escola Estadual 11 de abril – Tapejara*

## **70. Farofa com farinha de milho**

Ingredientes:

- 1 Kg de farinha de milho
- 1 lata de almôndegas picadas
- 2 cebolas picadas
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de milho verde
- 4 cenouras grandes raladas
- 1 copo de cheiro verde
- 1 xícara de óleo
- sal à gosto
- 1 caixinha de caldo sabor carne

Modo de preparo:

Aqueça em uma panela grande o óleo com a cebola picada, cenoura, caldo de carne e as almôndegas picadas. Desligue o fogo e acrescente o resto dos ingredientes.

*Elaborado por: Maria de Fátima dos Santos Mendonça  
Escola Estadual 11 de abril – Tapejara*

## **71. Arroz com molho de salsicha**

Ingredientes:

- 5 Kg de arroz
- sal a gosto
- 400 ml de óleo

Molho:

- 7 latas de salsicha (800g)
- ½ Kg de extrato de tomate
- ½ Kg de cenoura
- alho
- cheiro verde picado

Rendimento: 90 porções

*Elaborado por: Maria Aparecida Schmitz Ferreira  
Escola Estadual Rui Barbosa – Nova Cantu*



## **72. Torta de mandioca**

Ingredientes da massa:

- 2 Kg mandioca cozida com sal
- 1 pimentão grande
- 3 tomates
- 1 cebola média
- salsa e cebolinha à gosto
- 1 xícara de óleo
- ½ xícara de vinagre

Molho:

- 300g de carne moída ou salsicha
- 2 tomates
- 1 colher de sopa de massa de tomate
- 1 cebola
- 2 colheres de sopa de óleo ou margarina
- 1 cubo de caldo de galinha

Leve ao fogo e faça o molho bem ensopado

Modo de preparo:

Corte o pimentão, os tomates e a cebola em cubos. Cozinhe a mandioca com sal e amasse bem. Acrescente o pimentão, tomate, cebola e amasse. Adicione o óleo e o vinagre. Continue amassando até formar uma massa bem lisa. Coloque o cheiro verde e amasse bem de leve.

Unte uma fôrma com margarina e coloque a metade da massa. Espalhe por toda a fôrma e coloque um pouco de molho. Cubra com o restante da massa e acrescente o restante do molho. Se preferir, pode acrescentar queijo ralado em cima. Pode assar ou comer gelado.

*Elaborado por: Zelanda- Centro Municipal de Educação Infantil Lindolfo Ferreira de Ávila – Centro Nova Cantu*

## **73. Farofa de legumes**

Ingredientes:

- 5 cenouras médias raladas
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de milho verde
- 100g de bacon
- 1 envelope de sazon
- 1 cebola ralada
- 1 pimentão grande cortado em cubos
- farinha de mandioca torrada ou bijú
- sal à gosto
- salsinha e cebolinha picadinha

Modo de preparo:

Primeiro, frite o bacon e em seguida, acrescente os demais ingredientes e deixe refogar um pouco. Por último, coloque a farinha até dar o ponto desejado.

*Elaborado por: Joaquina Rodrigues dos Santos Braga  
Escola Municipal Castro Alves – Centro Nova Cantu*





#### **74. Arroz carreteiro à la João Farias**

Ingredientes:

- 10 Kg de arroz
- 1 pacote de charque
- 2 cebolas
- 4 dentes de alho
- 2 sazon
- 15 litros de água fervendo
- óleo e sal à gosto
- 1 maço de cheiro verde
- pimenta do reino à gosto
- talos de cenoura, couve e beterraba

Modo de preparo:

Coloque o charque de molho por umas três horas para dissolver o sal. Depois lave para eliminar o restante do sal. Corte em pedacinhos e leve ao fogo para fritar com o alho e a cebola. Acrescente o arroz já lavado e frite junto com o sazon. Coloque a água e por último o cheiro verde, a pimenta e os talos cortados em rodelas finas.

Rendimento: 350 porções.

Pode ser servido com salgado de couve e legumes cozidos.

*Elaborado por: Djanira Luiz de Souza e Eleni Oliveira Narciso  
Colégio Estadual Professor João Farias da Costa – Nova Cantu*

#### **75. Macarronada com frango**

Ingredientes:

- 10 pacotes de macarrão
- 4 latas de frango
- 1 lata de extrato de tomate
- 2 sazon
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- sal
- cheiro verde à gosto
- 10 litros de água

Modo de preparo:

Coloque a água para ferver e cozinhe o macarrão. Logo após prepare o molho.

Numa panela, frite o alho, a cebola, coloque o frango e refogue até a carne ficar bem cozida. Coloque a massa de tomate, o sazon e cheiro verde, coloque 1 litro de água e deixe engrossar. Quando estiver no ponto é só acrescentar o macarrão no molho, está pronto para servir com suco gelado.

Dica: Pode-se substituir o extrato de tomate por colorau.

*Elaborado por:*

*Djanira Luiz de Souza*

*Eleni Oliveira Narciso*

*Colégio Estadual Professor João Farias da Costa – Nova Cantu*



## 76. Bolo salgado de folhas

Ingredientes:

- 1 prato fundo de folhas (beterraba, espinafre, brócolis, repolho, couve, etc.)
- 3 ovos
- ½ xícara de leite
- ½ xícara de óleo
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado
- cebola, cebolinha, alho, salsa e sal a gosto
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Refogue as folhas com os temperos (cebola, alho, salsa, cebolinha, sal) e deixe esfriar.

Prepare a massa, misturando as gemas, azeite, leite, trigo, queijo ralado, sal e o fermento. Junte o refogado. Acrescente as claras batidas em neve. Coloque em fôrma untada e asse em forno médio. Se desejar, coloque fatias de tomate e queijo ralado em cima da massa antes de ir ao forno.

*Elaborado por Rosinei D. Cadamurro*

*Colégio Estadual Geremia Lunardelli – Lunardelli*

## 77. Patê de sardinha

Ingredientes:

- 1 caixinha de molho de tomate
- 3 latas de sardinha
- 2kg de batata
- 1 vidro (pequeno) de maionese
- tempero à gosto
- pães

Modo de preparo:

Cozinhe as batatas e amasse enquanto estiver quente. Limpe as sardinhas, amasse-as e leve ao fogo com o molho de tomate e os temperos. Junte a batata, o molho de sardinha e a maionese. Recheie os pães.

*Elaborado por Deuzemir E. Batista*

*Colégio Estadual Geremia Lunardelli – Lunardelli*

## 78. Hambúrguer de almôndegas

Ingredientes:

- 2 latas de almôndegas lavadas e moídas
- 2 ovos
- 6 colheres de trigo
- sal e pimenta à gosto
- cheiro verde à gosto
- 1 cebola ralada

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, estique sobre a mesa e corte com um copo. Leve ao forno até dourar.

Rendimento: 15 porções.

*Elaborado por Berenice Balbina da Silva*

*Escola Estadual Antonio Martins de Mello – Ibaiti*



### **79. Farofa de carne**

Ingredientes:

- 2 latas de carne bovina de 400 gramas
- 4kg de farinha de milho
- 1 litro de óleo
- 1kg de cebola
- sal à gosto
- cheiro verde à gosto

Modo de preparo:

Coloque a carne bovina no escorredor e deixe escorrer o molho. Coloque o litro de óleo em uma panela grande para esquentar e, em seguida, coloque a cebola picada e deixe dourar. Despeje a carne e mexa com a farinha de milho, coloque o sal e o cheiro verde.

Rendimento: 300 porções

Sugestão: sirva com arroz branco, feijão e couve picadinha

*Elaborado por Tereza Nogueira*

*Colégio Estadual Aldo Dallago – Ibaiti*

### **80. Picadinho de carne com molho branco/ Strogonoff da Rosa**

- 4 latas de carne bovina de 400 gramas
- óleo
- 2 dentes de alho
- cheiro verde

Ingredientes do creme:

- 8 colheres de sopa de leite em pó
- 4 copos de água
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 cebola média
- 1 ½ copo de extrato de tomate
- sal a gosto

Bata tudo no liquidificador.

Modo de preparo:

Coloque 3 colheres de óleo em uma panela e deixe dourar dois dentes de alho.

Coloque o creme e deixe ferver durante 10 minutos. Escorra bem a carne bovina e despeje dentro da panela com o molho branco, mexa com cuidado para que a carne não esfarele. Coloque cheiro verde à gosto.

Rendimento: 20 porções

Sugestão: servir com arroz branco

*Elaborado por Rosa Custódia R. Torres*

*Colégio Estadual Aldo Dallago – Ibaiti*

### **81. Requeijão de leite em pó**

- leite em pó
- gotas de limão ou vinagre

Modo de preparo:

Desmanche uma porção de leite em pó com água. Junte algumas gotas de limão ou vinagre. Deixe descansar por algumas horas. Dê uma pré-aquecida. Escorra em um escorredor. Está pronto para a utilização.

*Elaborado por Lovani Rukhaber*

*Colégio Estadual Santo Antônio – Bela Vista da Caroba*

Edson Candido Xavier



10/4/2009

51

## BEBIDA



### 1. Suco de abacaxi com beterraba

Ingredientes:

- 1 beterraba média
- 3 rodelas grossas de abacaxi sem o talo

Modo de preparo:

Pique a beterraba e o abacaxi e bata no liquidificador.

*Elaborado por: Laurina Geracina da Silva.*

*Escola Municipal Doutor Narbal Orete May – Inajá*



## DICAS

- Acrescentar 500 gramas de farinha de milho para cada 50 litros de sopa ou canja. Esta mistura além de encorpar dá sabor de queijo ralado ao prato. *(Maria Aparecida de Almeida Ribeiro – Escola Municipal 27 de Novembro – Paraíso do Norte)*

- Para descascar o alho, deixe-o de molho em água morna por 2 horas, a pele solta com facilidade e não deixa odor nas mãos. *(Maria Aparecida de Almeida Ribeiro – Escola Municipal 27 de Novembro – Paraíso do Norte)*

- Faça uma sopa diferente utilizando a sopa pronta de carne, feijão enlatado batido no liquidificador, macarrão, risoto pronto e tempere a gosto. Coloque para cozinhar primeiro os ingredientes mais duros como o risoto. *(Mônica Delonzek – Colégio Estadual Prof. Estanislau Wrublewski – Cruz Machado)*

- Para engrossar molhos, pode-se utilizar fubá torrado. *(Claudia Presznuk – Colégio Estadual Barão do Cerro Azul – Cruz Machado)*

- Para aumentar e dar um sabor especial na canjica, cozinhe arroz, bata no liquidificador e misture. *(Claudia Presznuk – Colégio Estadual Barão do Cerro Azul – Cruz Machado)*

- Na sopa pronta, acrescentar repolho, couve, cebolinha e salsinha. *(Ana Basniak - Colégio Estadual Monsenhor Pedro Busko – Paulo Frontin)*

- Na hora de cozinhar o feijão coloque 1 colher de óleo. *(Valquíria Raimunda - Escola Municipal Maria Noêmia Sena Lopes - Campina da Lagoa)*

- Dê choque de água fria na mandioca para ficar mais mole. *(Valquíria Raimunda - Escola Municipal Maria Noêmia Sena Lopes - Campina da Lagoa)*

- Para não chorar ao descascar cebolas, descasque-as com um saco plástico nas mãos. *(Silvani Maria Lurdes Azzi e Maria Lurdes Lima - Escola Municipal Aurora Silva Alves – Campina da Lagoa)*



- Para que as frituras fiquem sequinhas coloque uma colher (café) de álcool na gordura ainda fria. *(Silvani Maria Lurdes Azzi e Maria Lurdes Lima – Escola Municipal Aurora Silva Alves – Campina da Lagoa)*
- Os ovos não grudam na frigideira se juntar na gordura um pouco de farinha de trigo. *(Silvani Maria Lurdes Azzi e Maria Lurdes Lima - Escola Municipal Aurora Silva Alves – Campina da Lagoa)*
- Se a carne for dura, amacie colocando junto aos temperos, abacaxi batido no liquidificador. *(Laurina Geracina da Silva - Escola Municipal Doutor Narbal Orete May - Inajá)*
  
- Para tirar o cheiro de alho do liquidificador colocar um pouco de café por alguns minutos depois lave. *(Laurina Geracina da Silva - Escola Municipal Doutor Narbal Orete May - Inajá)*
  
- Macarronada: além do macarrão, sardinha e extrato de tomate que a Fundepar nos fornece, utilizo cheiro verde, alho, tomate e cebola. *(Maria Benetti – Colégio Estadual Marechal Arthur da Costa e Silva – Planaltina do Paraná)*
  
- Polenta: para deixar uma molho mais apetitoso, acrescento frango ou almôndegas com alguns legumes como: chuchu, batata, cebola, tomate, alho e cheiro verde. *(Maria Benetti – Colégio Estadual Marechal Arthur da Costa e Silva – Planaltina do Paraná)* - Sopa: além do que é fornecido pela Fundepar, costumo acrescentar batata, mandioca, chuchu e tempero verde. *(Maria Benetti – Colégio Estadual Marechal Arthur da Costa e Silva – Planaltina do Paraná)*
  
- Arroz temperado: acrescento milho verde, ervilha, salsicha, tomate, cebola e tempero verde. *(Maria Benetti – Colégio Estadual Marechal Arthur da Costa e Silva – Planaltina do Paraná)*
  
- Arroz doce: além do arroz e do leite, costumo queimar o açúcar e acrescentar coco ralado. *(Maria Benetti – Colégio Estadual Marechal Arthur da Costa e Silva – Planaltina do Paraná)*
  
- Para acompanhar o arroz, fazemos uma sopa de batata, cenoura picada em pedaços maiores e almôndegas picadas. *(Dirce Devéquio – Cozinha Central - Município Primeiro de Maio)*
  
- O arroz doce, só fazemos com açúcar caramelizado *(Dirce Devéquio – Cozinha Central - Município Primeiro de Maio)*
  
- Para fazer a canja, nós coamos o preparo e fazemos um mingau com um pouco de água e colocamos por último. Assim evita que grude na panela. Junto com o preparo para a canja, colocamos arroz ou macarrão, frango desfiado e legumes. *(Dirce Devéquio – Cozinha Central - Município Primeiro de Maio)*
  
- A bebida láctea (diversos sabores), ao invés de ser servida líquida, é misturada com amido de milho ficando um mingau muito saboroso *(Escola Estadual Ângelo Volpato – Curitiba)*
  
- Também o refresco é utilizado com sagú e não há necessidade de usar açúcar *(Escola Estadual Ângelo Volpato – Curitiba)*
  
- Farofa de farinha de milho com preparado de ovos e tempero (salsinha, cebolinha, etc) *(Escola Estadual Ângelo Volpato – Curitiba)*



## CUIDADO COM OS ENLATADOS



Muito cuidado se deve ter com os alimentos enlatados, ou melhor, com a lata em que estão acondicionados. Ao pegar uma lata de conserva, rejeite sempre as latas que estiverem defeituosas ou amassadas. Nesses lugares podem surgir bactérias prejudiciais à saúde. As latas devem estar inteiras, sem sinais de ferrugem. Se as latas ficarem guardadas por muito tempo, verifique se as tampas não estão estufadas ou enferrujadas. Nunca esquite o alimento em conserva na própria lata, principalmente quando ela estiver fechada.

Depois de abrir uma lata e usar o que precisa, não deixe o restante em seu interior. O conteúdo que restou na lata deve ser retirado desta e guardado dentro de um recipiente de louça, vidro ou plástico.

*Elaborado por Maria Izabel Padilha*

*Colégio Estadual Liane Marta da Costa – Guarapuava*

## DICAS DO COLÉGIO ESTADUAL MARCÍLIO DIAS GUARAQUEÇABA

- Refogue o feijão com alho e cebola; - Ao preparar o molho da macarronada, acrescente tomate, cebola, cebolinha, salsinha e orégano (não apenas a massa de tomate);
- Ao preparar a farofa da farinha de milho, acrescente cebola, cebolinha e alguns pedacinhos de frango;
- Pode-se preparar uma polenta temperada com alho, cebola, salsicha e acrescente molho semelhante ao da macarronada acompanhado com almôndega e queijo ralado;
- Pode-se fazer polenta doce com sementes de erva-doce, para se comer com chá: Não esqueça de colocar uma pitada de sal.

