

SABORES PAULISTAS

pelas mãos das
cozinheiras escolares

Ana Carolina de Carvalho Viotti
Irene Coutinho de Macedo
Joana Pellerano



Secretaria da
Educação



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO SÃO TODOS

SABORES PAULISTAS

pelas mãos das cozinheiras escolares



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Claudia Santos Costa - CRB 8ª/9050)

Viotti, Ana Carolina de Carvalho
Sabores paulistas : pelas mãos das cozinheiras escolares / Ana Carolina de Carvalho Viotti, Irene Coutinho de Macedo, Joana Pellerano. – São Paulo : Editora Senac São Paulo ; Secretaria da Educação do Estado de São Paulo, 2025.

Bibliografia e índice.
e-ISBN 978-85-396-5615-8 (PDF/2025)

1. Alimentação escolar. 2. Culinária paulista. 3. Gastronomia e Educação. 4. Concurso de Receitas das Cozinheiras Escolares – Secretaria da Educação do Estado de São Paulo. I. Macedo, Irene Coutinho de. II. Pellerano, Joana. III. Título.

25-2496c

CDD – 641.571
371.716
BISAC CKB099000
EDU060040
CKB119000

Índice para catálogo sistemático:

1. Culinária escolar : Estado de São Paulo 641.571
2. Alimentação escolar 371.716

Ana Carolina de Carvalho Viotti
Irene Coutinho de Macedo
Joana Pellerano

SABORES PAULISTAS

pelas mãos das cozinheiras escolares



Secretaria da
Educação



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO SÃO TODOS



**SEDUC – SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
DO ESTADO DE SÃO PAULO**

GESTÃO SEDUC

Governador

Tarcísio Gomes de Freitas

Secretário

Renato Feder

Secretário Executivo

Vinicius Mendonça Neiva

Assessora Executiva

Priscila Rodrigues Gomes

Chefe de Gabinete

Juliana Velho

Coordenadora da Coordenadoria de Infraestrutura e

Serviços Escolares

Nayla Veríssimo Neves

Diretora do Departamento de Alimentação Escolar

Tatiane Christina Domingos

Diretora do Centro de Serviços de Nutrição

Osanilda da Silva Melo Nascimento

Responsável Técnica pelo Programa de Alimentação Escolar

Priscila Gutul Galdino

**Coordenadora do Concurso de Receitas das Cozinheiras
Escolares – 1ª Edição**

Giovanna Lucena Zoia de Camargo

**Comissão Especial do Concurso de Receitas
das Cozinheiras Escolares – 1ª Edição**

Fernanda Camara Lopes

Legiane Rigamonti

Luciene de Albuquerque Barone

Nayla Veríssimo Neves

Osanilda da Silva Melo Nascimento

Priscila Gutul Galdino

Tatiane Christina Domingos

Veralucia de Sousa Carvalho

Revisão Técnica das Receitas

Larissa Elizario dos Santos

Estagiário

Arthur da Silva Araujo Neto

**ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DO
SENAC NO ESTADO DE SÃO PAULO**

Presidente do Conselho Regional

Abram Szajman

Diretor do Departamento Regional

Luiz Francisco de A. Salgado

Superintendente Universitário e de Desenvolvimento

Luiz Carlos Dourado

EDITORA SENAC SÃO PAULO

Conselho Editorial

Luiz Francisco de A. Salgado

Luiz Carlos Dourado

Darcio Sayad Maia

Lucila Mara Sbrana Sciotti

Luís Américo Tousi Botelho

Gerente/Publisher

Luís Américo Tousi Botelho

Coordenação Editorial

Verônica Marques Pirani

Prospecção

Andreza Fernandes dos Passos de Paula

Dolores Crisci Manzano

Paloma Marques Santos

Administrativo

Marina P. Alves

Comercial

Aldair Novais Pereira

Comunicação e Eventos

Tania Mayumi Doyama Natal

Edição e Preparação de Texto

Caique Zen Osaka

Coordenação de Revisão de Texto

Marcelo Nardeli

Revisão de Texto

Júlia Campoy

Projeto Gráfico, Capa e Editoração Eletrônica

Antonio Carlos De Angelis

Editora Senac São Paulo

Av. Engenheiro Eusébio Stevaux, 823 – Prédio Editora
Jurubatuba – CEP 04696-000 – São Paulo – SP

Tel. (11) 2187-4450

editora@sp.senac.br

<https://www.editorasencsp.com.br>



SUMÁRIO

Prefácio, 7
Introdução, 11
Da “merenda” ao letramento alimentar, 13
Alguns combinados, 20
Tabelas de equivalências, 21
Entradas e acompanhamentos, 25
Massas e tortas, 37
Arrozes, 53
Feijões e virados, 73
O milho, 109
Carnes e ovos, 131
Imigrantes, 161
Doces, 191
Gastronomia e educação, por Patty Durães, 217
Referências, 220
Créditos fotográficos, 221
Sobre as autoras, 223
Índice de receitas, 224



PREFÁCIO

O Concurso de Receitas das Cozinheiras Escolares é um projeto da Secretaria da Educação do Estado de São Paulo (Seduc) que tem como objetivo valorizar o trabalho das cozinheiras escolares, carinhosamente chamadas de “merendeiras”. Sua primeira edição foi realizada no segundo semestre de 2024 com a proposta de revelar os saberes e as tradições culinárias dessas profissionais, desvendando a cultura alimentar paulista a partir da pergunta: “Cozinheiras, quais as receitas típicas de sua região ou origem?”.

Foram inscritas mais de 500 receitas, enviadas por equipes de cozinheiras escolares de todas as regiões do estado. Em cada escola, as receitas foram apresentadas aos estudantes, junto com as histórias que as acompanham. Depois, foram preparadas em um dia da alimentação escolar.

A partir de uma avaliação minuciosa da Comissão Especial do Concurso de Receitas, que levou em conta as diretrizes do *Guia alimentar para a população brasileira*, a regionalidade dos ingredientes escolhidos e a relação das receitas com as origens e os territórios das cozinheiras (descrita no formulário de inscrição), foram selecionadas as 83 receitas deste livro. Elas são representantes de 83 das 91 Diretorias Regionais de Ensino que dividem o estado de São Paulo.

Todas as receitas levam, exclusivamente, ingredientes disponíveis na alimentação escolar. Trata-se, portanto, de preparações que podem ser replicadas no dia a dia das escolas e que demonstram a sabedoria das cozinheiras ao revelar formas criativas e inovadoras de aproveitar os ingredientes disponíveis. Os flocos de milho do café da manhã foram triturados e transformados em farinhas de milho para cuscuz e farofas. A acidez do limão foi usada para firmar mousses e sorvetes e para produzir ricota. Óleo, leite em pó e ovos foram combinados formando uma base sólida de gordura para firmar biscoitos... E por aí vai.

Para chegar até você e serem facilmente reproduzidas em casa, as 83 receitas foram testadas e padronizadas pela equipe do Departamento de Alimentação Escolar da Seduc.

As 83 receitas vencedoras

Ao percorrer as páginas deste livro, você vai perceber como as tradições culinárias são passadas através das gerações, em receitas de mães, avós, pais. Vai conhecer histórias de pratos típicos paulistas e de influências dos povos indígenas, africanos e europeus na construção do que e de como comemos hoje. Vai reconhecer ingredientes regionais e inseridos no estado ao longo dos anos, bem como os benefícios de muitos deles. Vai encontrar, ainda, a cultura nordestina fazendo uma mistura das boas com a paulista.

Nessa caminhada, conduzida pelas professoras convidadas Ana Carolina de Carvalho Viotti, Irene Coutinho de Macedo e Joana Pellerano (com participação especial de Patty Durães), você será transportado para barzinhos, padarias, almoços de domingo, festas típicas, celebrações de final de ano – e, é claro, de volta para a escola! Lá, vai se lembrar das queridas “tias da merenda”, cozinheiras habilidosas que tanto marcam as nossas trajetórias na infância.

Cozinheiras escolares, segurança alimentar e educação alimentar e nutricional

As cozinheiras desempenham um papel importantíssimo no Brasil: ao prepararem as refeições das crianças, elas tornam realidade o Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae), uma das políticas públicas mais duradouras e bem-sucedidas no combate à fome no país.

Além disso, as cozinheiras escolares são peças-chave na educação e na saúde. Por meio de uma relação de confiança com os estudantes, incentivam o contato com novas comidas, promovendo hábitos saudáveis de alimentação. Esses hábitos, adquiridos na infância, são fundamentais para reduzir a incidência de doenças crônicas não transmissíveis na vida adulta, como obesidade, hipertensão arterial, diabetes e doenças cardiovasculares.

Cultura alimentar paulista

Em tempos em que a pressa dita o ritmo das refeições, as comidas prontas e ultraprocessadas e as refeições rápidas (fast food), muitas vezes consumidas entre compromissos ou diante de telas, viraram rotina. Já as comidas caseiras, feitas com ingredientes frescos e carregadas de saberes passados de geração em geração, acabam ficando somente na memória (dos adultos).

Nesse cenário, celebrar a cultura alimentar paulista é um convite a pausar, a desfrutar refeições feitas em família e a resgatar uma relação com a comida que permita às crianças reconhecê-la como parte da sua história, valorizar suas origens e levar adiante esses saberes.

Além da importância da identidade cultural, valorizar a comida paulista também é uma forma de preservar o maior bioma do estado de São Paulo: a Mata Atlântica. Muitas das receitas aqui reunidas contêm ingredientes tropicais e regionais, como mandioca, banana, milho e abóbora. Ao priorizar alimentos in natura e minimamente processados em vez de produtos ultraprocessados, essas receitas promovem saúde e sustentabilidade.

Desdobramentos do concurso

A alegria das cozinheiras vencedoras transbordou da cozinha para toda a escola. Elas receberam homenagens dos colegas professores, dos seus queridos estudantes e até de ex-alunos. A divulgação do resultado final coincidiu com a época de formatura. Aproveitando a ocasião, muitos estudantes reconheceram o trabalho vitorioso das cozinheiras. Ultrapassando os limites da escola, as cidades também celebraram as conquistas das profissionais. Elas viraram notícias e apareceram em diversos telejornais.

Conforme previsto no edital, além das receitas vencedoras, outras receitas típicas inscritas também estão sendo incluídas no cardápio do Programa de Alimentação Escolar do Estado de São Paulo. Essa ação visa cumprir uma das premissas do Pnae: respeitar a cultura alimentar da localidade em que é ofertada a alimentação escolar. Para além dos pratos apresentados, o concurso permitiu que a equipe identificasse novos ingredientes de importância cultural para serem inseridos nos cardápios das escolas.

Esperamos que essa apresentação desperte o seu interesse em navegar pelas páginas deste livro. Use-o com carinho para preparar delícias da escola em casa. Afinal, quem nunca quis reproduzir uma receita afetiva do intervalo?

Coordenadora e Comissão Especial do Concurso de Receitas



INTRODUÇÃO

O papel das cozinheiras nas escolas é histórico – e em pelo menos dois sentidos: primeiro, porque sua presença no ambiente escolar tem uma história, um passado, uma trajetória para ser contada; depois, porque através dos preparos servidos aos estudantes, elas vão se fazendo parte de milhares de novas histórias e memórias – para aproximadamente 3,5 milhões de alunos no estado de São Paulo, todos os anos.

Desde que o pioneiro Programa Nacional de Merenda Escolar foi criado, em 1954, encontramos registros, por escrito e em detalhe, sobre o valor das atividades desses profissionais – ou “dessas”, já que foram e são sobretudo mulheres. À época, as cozinheiras eram chamadas de “merendeiras”, em referência à refeição que era então servida, a “merenda”, um tipo de lanche, de complemento alimentar.

De lá para cá, o que entendemos sobre o cardápio escolar mudou bastante (em muitos lugares, o que se come na escola é o principal alimento acessado pelos estudantes), mas a atividade cotidiana na cozinha manteve sua força – na verdade, num mundo em que muita coisa é comestível, mas nem tudo é comida, essa força só aumentou. Em cada refeição, são servidos, é claro, nutrientes e pratos balanceados, mas não só. Ali, junto a feijões e feijoadas, cuscuz, canjiquinhas, galinhadas, estrogonofes, escondidinhos, lasanhas e macarrões, pudins e arrozes-doces, há ingredientes especiais: há histórias e estórias desse São Paulo tão multifacetado e plural em que vivemos, há pitadas regionais, há caldos culturais, há aquele tempero da família de cada cozinheira.

Todos esses pratos mencionados estão neste livro, originado do 1º Concurso de Receitas das Cozinheiras Escolares, uma iniciativa do Departamento de Alimentação Escolar da Secretaria da Educação do Estado de São Paulo (Seduc-SP) para reconhecer e valorizar os saberes culinários dessas profissionais. Suas receitas falam da imigração italiana e das migrações do Nordeste para o Sudeste do país; dos ciclos de produção de alimentos como a mandioca e o milho; das formas de beneficiar, cozinhar e conservar os alimentos; da importância das populações originárias, negras, quilombolas, ribeirinhas e tradicionais para a construção dos sabores que reconhecemos como parte da nossa mesa; das muitas culturas que recheiam os quatro cantos do nosso estado; das identidades paulistas e muito mais. Tudo isso a partir do banquete servido pelas cozinheiras nas escolas de São Paulo.

Ana Carolina de Carvalho Viotti



DA "MERENDA" AO LETRAMENTO ALIMENTAR

A importância da alimentação na escola

Nossa relação com a comida é mais complexa do que parece. Por ser tão presente na nossa rotina, comer é uma necessidade que ocupa boa parte dos nossos pensamentos, mas muitas vezes passa despercebida, especialmente se temos a sorte de contar com comida disponível antes mesmo que a fome bata.

O ser humano obtém nutrientes de diversas fontes: animais, vegetais e minerais. Porém, nem tudo que é comestível e capaz de fornecer nutrientes ao corpo é comida aceita por um grupo social. Precisamos comer para viver, mas não comemos qualquer coisa. Cachorro é alimento mas não é comida no Brasil, mas porco e camarão são comidas valorizadas e consumidas em certos contextos, assim como o torresmo do boteco ou o bobó de camarão do fim de semana.

Como roupas, cortes de cabelo, preferências musicais e esportes favoritos, a comida entra no time de aspectos cotidianos que participam da cultura e nos conectam socialmente. O que entra no prato e o que fica fora dele reafirma quem somos e quem não somos. E como cada grupo dá significados diferentes a suas escolhas, a comida dá pistas sobre as comunidades: no que acreditam, como funcionam, como se organizam.

O que comemos e bebemos tem a ver com identidade, com uma história que contamos a nosso respeito. Somos comedores de arroz com feijão, de churrasco, de coentro ou de pequi; somos bebedores de mate, ou tereré, ou chimarrão. E cada uma dessas escolhas fala de nossa identidade como cidadão e membro de um grupo social.

O curioso é que comer é um processo aprendido sem que a gente perceba. Crescemos dentro de uma comunidade específica, vendo todo mundo se comportar parecido, seguir as mesmas regras, comer e beber como a gente. O jeito como nos relacionamos com a alimentação nos parece "natural", e não aprendido. No entanto, aprendemos a comer do mesmo jeito que aprendemos a segurar o lápis, a chutar a bola, a vestir a camiseta um braço por vez.

Aprendemos não só qual comida é aceitável no nosso grupo, mas também quando, onde e com quem ela é consumida. Nesse sentido, podemos falar em um processo de "letramento alimentar": o uso crítico do conhecimento na hora

de interpretar e aplicar informações relacionadas ao comer e beber, considerando a saúde, a cultura, a economia, a sustentabilidade.

Para isso, a escola é um lugar bastante significativo, onde crianças e adolescentes permanecem por um longo período e fazem até três refeições por dia. É nesse espaço que os estudantes entram em contato com outro universo para além da família, convivem com amigos e professores, observam e experimentam o que é oferecido na hora de comer, desenvolvem e estabelecem hábitos alimentares.

Um pouco da história da alimentação escolar no Brasil

Em 28 de janeiro de 1913, o jornal *Correio Paulistano* noticiava uma novidade a ser instalada no Instituto Profissional Masculino de São Paulo: a “sopa escolar”. O princípio do programa era o seguinte:

Muitas das crianças que frequentam as nossas escolas não podem, pela sua extrema pobreza, levar consigo o *lunch* que todas costumam tomar num dos intervalos das aulas. Assim, passam horas e horas sem alimento, enquanto que as suas companheiras, mais favorecidas pela sorte, se reconfortam com a refeição cuidadosamente preparada em casa pelas suas mães (*Correio Paulistano*, 1913, p. 6).

Como se vê, apesar de importante, a iniciativa da sopa escolar confundia a atenção ao estudante com a assistência aos pobres (ou filantropia), já que atendia à criança carente em ambiente escolar, mas não chegava a pensar numa alimentação escolar completa.

Isso começa a mudar apenas em 1942, quando surge o programa federal Desjejum Escolar através do Serviço de Alimentação da Previdência Social (Saps). O programa foi estabelecido inicialmente como medida de assistência aos filhos dos funcionários do Ministério do Trabalho, Indústria e Comércio, sediado no Rio de Janeiro, a então capital federal. Inspirado por experiências estrangeiras, como as encontradas na Noruega e depois na Rússia, no Chile e na Argentina, o Desjejum Escolar fornecia sanduíches de carne, galinha, ovo ou queijo, um copo de leite e uma fruta a estudantes de 7 a 14 anos.

Mais de dez anos vão se passar até o Estado brasileiro assumir a responsabilidade pela alimentação escolar como política pública: em 1955, com o decreto 37.106, surge a Campanha de Merenda Escolar (CME). Naquele momento, a ideia não era substituir a refeição de casa pela refeição da escola, mas complementar a alimentação do aluno. Preparos simples e de fácil digestão estavam previstos: mingau, farinhas, sopa de legumes, sanduíches, frutas e, claro, o leite. Não sabemos ao certo quantos estudantes foram atendidos por esses programas. Porém, sabemos que, na segunda metade da década de 1950, foram criados “setores estaduais” nos quatro cantos do país para colocar em prática a CME, rebatizada como Campanha Nacional de Merenda Escolar (CNME). Esses

setores também custeavam parte dos produtos que compunham a merenda, principalmente os chamados “alimentos racionais” ou “formulados” (farináceos enriquecidos com minerais ou vitaminas, usados para fazer mingaus e batidas com leite).

Dessas medidas tímidas até a formação de um grande programa, muita coisa aconteceu. Nos anos 1960, foi criado o Programa de Almoço Escolar, substituindo a “merenda” por refeições completas. Na década de 1970, a aquisição regionalizada de alimentos e o incentivo ao pequeno agricultor entraram em pauta, mas não sem disputas com a indústria alimentícia. Em 1976, o nome Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae) apareceu pela primeira vez, prevendo uma refeição diária, durante todo o período letivo, aos alunos matriculados na rede pública e filantrópica de ensino fundamental.

Falamos até aqui de medidas federais, porque a idealização da alimentação escolar vinha da capital federal. É só em julho de 1994 que a lei federal 8.913 divide a responsabilidade da merenda escolar com estados e municípios, visando mais eficiência na distribuição e fiscalização de recursos, além de mais atenção às particularidades regionais. A lei se amparava na própria Constituição de 1988, que prevê o direito à alimentação escolar a todos os alunos do ensino fundamental por meio de um programa suplementar de alimentação a ser oferecido pelos governos federal, estadual e municipal.

No estado de São Paulo, desde a década de 1970, a Secretaria da Educação do Estado de São Paulo (Seduc-SP) assumiu a gestão do Programa de Alimentação Escolar (PAE), adaptando as diretrizes federais às necessidades locais.

Em 2009, foi promulgada a lei federal 11.947, que ampliou o Pnae para atender alunos do ensino médio e da educação de jovens e adultos (EJA) e estabeleceu um valor médio de refeição, além da obrigatoriedade de que 30% dos recursos financeiros fossem usados para comprar ingredientes da agricultura familiar.

Alimentação escolar e o *Guia alimentar para a população brasileira*

Mais recentemente, por meio da resolução 3/2025, o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) reforçou que a alimentação escolar deve se alinhar ao *Guia alimentar para a população brasileira*. No máximo 15% dos produtos da refeição escolar podem ser processados ou ultraprocessados (percentual que deverá ser reduzido a 10% em 2026), e deve haver no mínimo 50 tipos diferentes de alimentos in natura ou minimamente processados.

Os alimentos in natura e minimamente processados são os que mais preservam suas características naturais. Já os processados e ultraprocessados são produzidos com técnicas que usam ingredientes e substâncias de uso exclusivamente industrial. O consumo excessivo de processados e ultraprocessados está associado ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes e obesidade. Assim, não devem estar disponíveis nas escolas os alimentos com alto teor de açúcares livres, sal, gorduras totais, gorduras saturadas e ácidos graxos trans.

Em resumo: a alimentação adequada e saudável nas escolas deve se basear principalmente na oferta de alimentos in natura ou minimamente processados, limitar os alimentos processados e evitar os ultraprocessados.

O *Guia alimentar para a população brasileira* ainda afirma que o ato de cozinhar e o desenvolvimento de habilidades culinárias são práticas que facilitam a adoção de hábitos mais saudáveis. Considerando que essas habilidades vêm perdendo força entre as gerações mais jovens, é fundamental estimular o desenvolvimento de receitas e o resgate de tradições alimentares. Daí a importância de uma iniciativa como a do Concurso de Receitas das Cozinheiras Escolares, organizado pela Seduc-SP com o envolvimento de toda a comunidade escolar.

Alimentação escolar como ferramenta para a educação

A alimentação escolar vai além da cobertura das necessidades nutricionais no período escolar. Seu objetivo não é só contribuir com a aprendizagem e o rendimento do aluno, mas também formar hábitos saudáveis.

É preciso entender o cardápio como uma ferramenta para a educação alimentar e nutricional. Os pratos disponíveis devem respeitar as referências nutricionais, os hábitos, a cultura e a tradição alimentar da localidade, além de considerarem a sustentabilidade, a diversificação agrícola da região e os princípios do *Guia alimentar para a população brasileira* e do *Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos*.

Como qualquer outro conhecimento, o letramento alimentar não é acessado igualmente por todas as classes sociais. Elementos como renda, gênero, raça, local de moradia e tempo de deslocamento influenciam o acesso e a percepção que temos do tomate ou do pote de ketchup, do morango in natura ou da bolacha recheada de morango. Mensagens publicitárias de alimentos ultraprocessados podem levar a escolhas pouco saudáveis, assim como a falta de tempo para cozinhar, a dificuldade de encontrar certos alimentos e mesmo seu preço. Nesse sentido, o letramento alimentar é parte relevante do letramento tradicional que se dá no ambiente escolar.

A escola também é importante no processo de socialização. É nesse espaço que o aluno é inserido na vida em comunidade e conhece situações e conflitos que vão além do núcleo familiar. Oferecendo acesso não só ao conhecimento, mas também a diferentes redes de sociabilidade, a escola contribui com a formação do cidadão. Nesse processo, o estudante aprende a conviver e a respeitar as diferenças, podendo até mesmo ter a atenção despertada para a desigualdade social, racial, de gênero.

Nas receitas deste livro, notamos como a cozinha da escola e a de casa se encontram. As cozinheiras trazem para o trabalho preparos já testados e aprovados por suas famílias, e as crianças, ao experimentar esses preparos, ampliam suas possibilidades de escolhas alimentares, criando e mantendo uma relação mais saudável com a comida.

De uma “merenda” à refeição, das fórmulas vitaminadas ao alimento natural e vindo da agricultura familiar, muitas foram as mudanças de entendimento sobre o que deveria ser servido aos estudantes. Mas, no desenrolar dessa história, no chão da escola, as cozinheiras permaneceram como as viabilizadoras das políticas públicas, ensinando a todos nós que a comida não é só nutrientes – é também história, cultura e pertencimento.

Ana Carolina de Carvalho Viotti
Irene Coutinho de Macedo
Joana Pellerano

Referências

- ALBUQUERQUE, Ticiane de Oliveira *et al.* (org.). *Letramento alimentar: conceitos, mensuração e perspectivas para a pesquisa e a prática no Brasil*. Curitiba: CRV, 2022.
- ARAÚJO, Maria da Purificação Nazaré; COSTA-SOUZA, Jamacy; TRAD, Leny Alves Bomfim. A alimentação do trabalhador no Brasil: um resgate da produção científica nacional. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 4, p. 975-992, 2010.
- BERGER, Peter; LUCKMANN, Thomas. *A construção social da realidade: tratado de sociologia do conhecimento*. Petrópolis: Vozes, 2014.
- BEZERRA, José Arimatea Barros. Alimentação e escola: significados e implicações curriculares da merenda escolar. *Revista Brasileira de Educação*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 40, p. 103-115, 2009.
- BICALHO, Daniela; BRAGA NETO, Olavo de Oliveira; SCHWARTZMAN, Flavia. Cardápio como instrumento norteador do programa de alimentação escolar. In: SCHWARTZMAN, Flavia; NOGUEIRA, Rosana Maria. *Alimentação escolar como estratégia para o desenvolvimento sustentável*. São Paulo: Memnon, 2021. p. 48-81.
- BRASIL. Decreto nº 37.106, de 31 de março de 1955. Institui a Campanha de Merenda Escolar. *Diário Oficial da União*: seção 1, Rio de Janeiro, 2 abr. 1955.
- BRASIL. Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola [...]. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p. 2, 17 jun. 2009.
- BRASIL. Lei nº 8.913, de 12 de julho de 1994. Dispõe sobre a municipalização da merenda escolar. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p. 10521, 13 jul. 1994.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019.
- BRASIL. Resolução CD/FNDE nº 3, de 4 de fevereiro de 2025. Altera a Resolução CD/FNDE nº 6 [...]. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, n. 29, p. 26, 4 fev. 2025.
- CARVALHO, José Murilo de. *Cidadania no Brasil: o longo caminho*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2021.
- CORREIO PAULISTANO. São Paulo: Typographia Imparcial, n. 17786, 28 jan. 1913.
- DAMATTA, Roberto. *Relativizando: uma introdução à antropologia social*. Rio de Janeiro: Rocco, 1987.
- DURKHEIM, Émile. *As formas elementares da vida religiosa: o sistema totêmico na Austrália*. São Paulo: Martins Fontes, 1996.
- EVANGELISTA, Ana Maria da Costa. *Arroz e feijão, discos e livros: história do Serviço de Alimentação da Previdência Social, SAPS (1940-1967)*. Rio de Janeiro: 7Letras, 2014.
- FERNANDES, Florestan. *Educação e sociedade no Brasil*. São Paulo: Dominus: Editora da Universidade de São Paulo, 1966.

- FERNANDES, Florestan. *O desafio educacional*. São Paulo: Expressão Popular, 2024.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogia do oprimido*. São Paulo: Paz e Terra, 2019.
- HALL, Stuart. *Da diáspora: identidades e mediações culturais*. Belo Horizonte: Editora UFMG; Brasília, DF: Unesco, 2003.
- KLEIMAN, Angela B. Modelos de letramento e as práticas de alfabetização na escola. In: KLEIMAN, Angela B. (org.). *Os significados do letramento: uma nova perspectiva sobre a prática social da escrita*. Campinas: Mercado de Letras, 1995. p. 15-61.
- MACEDO, Irene Coutinho de. Educação alimentar e nutricional. In: ROSSI, Luciana; POLTRONIERI, Fabiana (org.). *Tratado de nutrição e dietoterapia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2023. p. 335-343.
- MONTANARI, Massimo. *Comida como cultura*. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2008.
- PELLERANO, Joana A. “A gente carrega a comida com a gente”: consumo alimentar como processo comunicativo na convivência intercultural. 2018. Tese (Doutorado em Comunicação e Práticas de Consumo) – Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Práticas de Consumo, Escola Superior de Propaganda e Marketing, São Paulo, 2018.
- POULAIN, Jean-Pierre. *Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar*. Florianópolis: Editora da UFSC, 2004.
- RODRIGUES, Jaime. *Alimentação, vida material e privacidade: uma história social de trabalhadores em São Paulo nas décadas de 1920 a 1960*. São Paulo: Alameda, 2011.
- SANTOS, Walter J.; PAES, Jítia Dias. *Cartilha de merenda escolar*. 2. ed. Rio de Janeiro: Ministério da Educação e Cultura, 1956.
- SOARES, Magda. *Letramento: um tema em três gêneros*. Belo Horizonte: Autêntica, 1998.
- STEFANINI, Maria Lucia Rosa. *Merenda escolar: história, evolução e contribuição no atendimento das necessidades nutricionais da criança*. 1997. Tese (Doutorado em Nutrição) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1997.



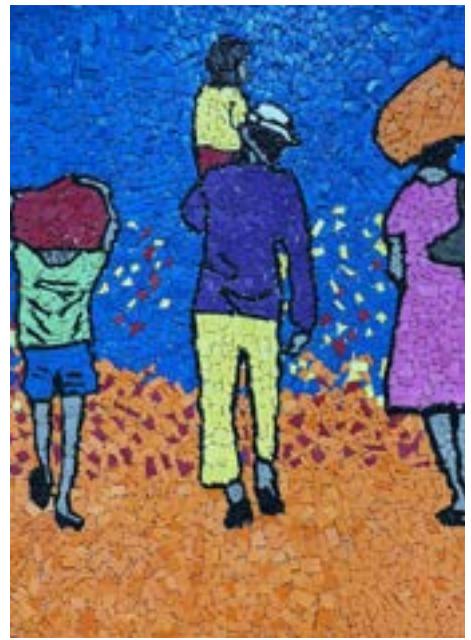
ALGUNS COMBINADOS

Rendimento	Todas as receitas deste livro rendem de 4 a 6 porções.	
Higienização	Legumes, verduras e frutas devem ser sempre lavados em água corrente. Quando forem consumidos crus, após lavados devem ser higienizados com sanitizante, seguindo as instruções da embalagem. Depois, lavados novamente com água corrente. Isso é muito importante e vale para todas as receitas deste livro.	
Ingredientes	Cheiro-verde	As hortaliças do que chamamos “cheiro-verde” variam a depender da região do país. Aqui, para não ter confusão, quando a receita mencionar “cheiro-verde”, considere a combinação da salsinha com a cebolinha ou do coentro com a cebolinha. Você pode usar a dupla de sua preferência.
	Farinha de trigo (com ou sem fermento)	Quando a receita menciona “farinha de trigo”, considere a farinha de trigo sem fermento. Já se a receita menciona “farinha de trigo com fermento” e você não a tem em casa, use a farinha de trigo e o fermento químico em pó. Considere essa quantidade: 2 xícaras (chá) de farinha de trigo para 1 colher (sopa) de fermento químico em pó.
	Leite x leite em pó	Quando a receita mencionar “leite”, considere o leite de vaca líquido (pasteurizado ou UHT, o leite de caixinha). Já quando a receita mencionar “leite em pó”, considere o leite de vaca em pó. Para transformar o leite em pó em líquido, misture água de acordo com as instruções da embalagem do leite em pó que você tem à disposição.
	Requeijão caseiro	<i>Ingredientes:</i> 2 xícaras (chá) de água fervente; 2 xícaras (chá) de leite em pó; caldo de 1 limão; sal a gosto. <i>Modo de preparo:</i> 1. Coloque a água fervente em uma panela, leve ao fogo médio e acrescente, aos poucos, o leite em pó, mexendo constantemente para misturar. 2. Aumente o fogo e continue misturando até ferver. 3. Desligue o fogo e acrescente o caldo do limão. Misture delicadamente. 4. Deixe descansar por 10 minutos. 5. Com uma peneira, separe o soro do leite da parte coada (ela ainda fica bastante molhada). 6. Leve a parte coada ao liquidificador, acrescente sal a gosto e bata até ficar lisa. 7. Transfira para um recipiente e leve à geladeira para firmar em consistência de creme. <i>Rendimento:</i> 1 xícara (chá) de requeijão caseiro.
Pré-preparos	Alho	Use a faca para começar a descascar. Depois, sobre uma tábua, amasse o alho com a lateral da faca para então picá-lo em pedacinhos.
	Cebola	Deixe a cebola de molho para que fique menos ardida. Depois, descasque e corte ou pique com faca, no formato indicado pela receita.
	Cenoura	Primeiro use um descascador. Depois de tirar a casca, corte ou rale a cenoura, conforme indicado na receita.
	Couve fatiada	Enrole de 3 a 4 folhas de couve até formar um “charuto” e então pique em fatias bem finas.
	Flocos de milho triturados	Coloque os flocos de milho em uma tigela e despeje no liquidificador. Bata até que os flocos sejam completamente triturados. Os flocos de milho triturados podem ser substituídos por farinha de milho flocão ou farinha de milho amarela flocada: 1 xícara (chá) de flocos de milho triturados equivalem a 1½ xícara (chá) de farinha de milho amarela flocada ou ¾ de xícara (chá) de flocão.
	Ovos cozidos	Para cozinhar os ovos, leve uma panela com água ao fogo médio. Quando a água ferver, coloque os ovos com cuidado na panela e deixe cozinhar por 8 minutos.
	Pimentão	Para remover as sementes, corte o pimentão ao meio e retire-as junto com o miolo.
Remolho das leguminosas (feijões, grão-de-bico, lentilha, ervilha etc.)	Lave os grãos numa peneira ou escorredor. Após a lavagem, leve os grãos a um recipiente e cubra com água. Deixe de molho na geladeira de 8 a 12 horas. Troque a água pelo menos uma vez durante esse período. Para cozinhar, descarte a água do remolho e lave os grãos em uma peneira ou escorredor de macarrão.	

TABELAS DE EQUIVALÊNCIAS

Alimento	1 xícara (chá) = gramas	1 colher (sopa) = gramas	1 colher (chá) = gramas
Açúcar	186	14	6
Amido de milho	100	8	3
Arroz (todos os tipos)	170	15	4
Atum em lata	185	20	7
Azeitona verde picada	112	9	4
Biscoito de água e sal triturado	90	7	2
Biscoito doce triturado	96	6	2
Cacau em pó 100%	76	5	3
Café	67	6	2
Canjica	250	16	4
Canjiquinha/quirera	177	15	5
Cebolinha	72	4	2
Cheiro-verde	84	10	3
Colorau	88	11	4
Cúrcuma	90	7	3
Ervas finas	-	-	6
Extrato de tomate	230	18	6
Farinha de aveia	80	5	1
Farinha de mandioca fina	110	8	3
Farinha de milho flocão	120	9	3
Farinha de milho amarela flocada	77	7	2
Farinha de rosca	180	10	4
Farinha de trigo	130	10	4
Feijão (todos os tipos)	180	15	7
Flocos de milho inteiros	45	4	2
Flocos de milho triturados	105	10	3
Fubá	125	8	3
Geleia de morango	295	23	7
Grão-de-bico	180	15	5
Leite em pó	100	10	3
Lentilha	175	13	4
Limão (caldo)	180	9	3
Macarrão	80	8	2
Manteiga	104	14	5
Milho verde em lata	64	11	5
Mostarda líquida	220	18	6
Muçarela fatiada	115	15	4
Orégano seco	25	2	1
Páprica defumada	36	6	2
Parmesão ralado	120	8	3
Polvilho doce	105	7	3
Requeijão caseiro	230	15	5
Sal	300	17	4
Salsinha	68	6	2
Torrada	85	5	2
Trigo para quibe	140	10	3
Líquidos	1 xícara (chá) = mililitros	1 colher (sopa) = mililitros	1 colher (chá) = mililitros
Leite, óleo, vinagre, caldo de frutas	240	15	5







ENTRADAS E ACOMPANHAMENTOS

Uma refeição completa, no Brasil, costuma ter entrada, prato principal e sobremesa. Para abrir os trabalhos, a entrada pode ser composta de saladas, sopas, salgados, bolinhos e frios: os primeiros a serem servidos.

Na categoria de entradas, os bolinhos podem ser preparados com diferentes ingredientes em sua massa, como batata, mandioca, batata-doce, inhame ou arroz, e ficam ainda mais queridos quando são recheados com carne, frango, bacalhau, legumes ou queijo. Podem ser fritos ou assados e, muitas vezes, acompanhados por molho de pimenta para realçar ainda mais seu sabor. Suas origens são muitas, e as influências para as receitas também: algumas agregam referências indígenas, outras africanas, outras chegaram ao Brasil com imigrantes, e muitas foram criadas aqui mesmo, a partir da mistura de ingredientes locais e saberes populares.

Já os acompanhamentos vêm para complementar o prato principal (preparação proteica da refeição), combinando texturas, cores, temperatura, temperos e apresentação. Como exemplos, temos as verduras e legumes salteados, purês, farofas e preparações à base de farinha.

SALADA VERÃO

COZINHEIRA: ADRIANA ELIZABETE SOARES PRESTES

ESCOLA: TORQUATO MINHOTO

LOCAL: BAURU



A jardineira de legumes é uma mistura de cenouras, ervilhas, batatas e outros tantos ingredientes possíveis que evocam a frescura do campo. Na versão da cozinheira Adriana, a jardineira é valorizada com temperos, limão e a proteína vegetal presente no grão-de-bico. Esses toques fazem da salada verão um prato completo em sabor e em história – além de uma ótima pedida para os dias de verão de Bauru, cidade do centro-oeste paulista, uma das regiões mais quentes do estado.





PARA A SALADA

½ xícara (chá) de grão-de-bico
1 colher (sopa) de orégano
1 colher (chá) de sal
4 xícaras (chá) de seleta de legumes

1. No dia anterior, faça o remolho do grão-de-bico.
2. Descarte a água do remolho, coloque o grão-de-bico em uma panela de pressão e cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, abaixe o fogo e cozinhe por 20 minutos.
3. Desligue o fogo e espere a pressão sair. Abra a panela com cuidado, escorra o grão-de-bico e reserve.
4. Leve uma panela ao fogo alto e ferva 3 litros de água com o orégano e 1 colher (chá) de sal.
5. Quando a água começar a ferver, adicione a seleta de legumes e deixe cozinhar por aproximadamente 3 minutos, ou até que a vagem esteja macia, mas ainda firme (chamamos esse ponto de “al dente”). Escorra os legumes e descarte a água do cozimento.
6. Misture o grão-de-bico cozido com os legumes.

PARA O TEMPERO

½ xícara (chá) de cheiro-verde
½ xícara (chá) de limão
sal a gosto
¼ xícara (chá) de óleo

1. Coloque o cheiro-verde, o limão e o sal em um liquidificador.
2. Bata em velocidade baixa e vá adicionando o óleo aos poucos, até emulsificar.
3. Em uma travessa, misture o tempero com os legumes. A salada está pronta para ser saboreada!

Se quiser, substitua a seleta por legumes cortados em cubos pequenos e cozidos. As 4 xícaras (chá) de seleta equivalem mais ou menos a 2 batatas pequenas, 1 cenoura e cerca de 30 vagens.

SALPICÃO

COZINHEIRAS: ROSILENE DORETTO DE OLIVEIRA, CRISTINA GOMES PUCHER,
MARIA RIZADALVA PINHEIRO DA SILVA

ESCOLA: PROFESSOR FRANCISCO CASABONA

LOCAL: OSASCO



Uma palavra e suas traduções podem contar histórias – e comidas – diferentes! No livro *Dom Quixote*, o autor Miguel de Cervantes menciona o “salpicón de vaca” como um alimento comum entre os mais pobres na Espanha. Em Portugal, “salpicão” é um embutido – ou, como se fala por lá, um “enchido” – feito de carne de porco temperada com alho, vinho e especiarias, depois curado e defumado. A partir de vários caminhos, por aqui e em outras partes da América Latina, salpicão se tornou sinônimo de uma salada cremosa que pode dar novos sabores a alimentos preparados anteriormente.

PARA A MAIONESE

¾ xícara (chá) de leite

5 ovos cozidos

1 dente de alho

1 pitada de sal

caldo de ½ limão

salsinha a gosto

1 xícara (chá) de óleo

1. Leve ao liquidificador o leite, os ovos, o alho, o sal, o caldo de limão e a salsinha. Bata até conseguir uma mistura homogênea.
2. Em seguida, abra a tampinha central do liquidificador, continue batendo e adicione o óleo em fios, bem devagar, até atingir o ponto de maionese (textura semelhante à de um creme espesso).
3. Leve a maionese para firmar na geladeira.

PARA O SALPICÃO

½ kg de peito de frango em cubos

1 colher (sopa) de óleo

1 cebola grande ralada

2 dentes de alho picados

½ colher (sopa) de sal

1 cenoura grande ralada

1 maçã picada

½ maço pequeno de salsinha picada

1. Coloque o frango em uma panela de pressão e cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos.
2. Desligue o fogo e espere a pressão sair. Abra a panela com cuidado, retire o frango e desfie. Reserve.
3. Leve outra panela ao fogo médio, adicione o óleo e refogue a cebola e o alho até dourarem.
4. Adicione o frango cozido e desfiado, abaixe o fogo, tempere com o sal e refogue por cerca de 10 minutos.
5. Desligue o fogo, transfira o frango para uma tigela grande e deixe esfriar.
6. Quando o frango esfriar, adicione a cenoura, a maçã e a salsinha. Misture bem. Acrescente a maionese gelada e misture até incorporar bem.
7. Transfira para uma travessa e, se desejar, decore com tomates ou maçãs picadas.



PURÊ DE BATATA-DOCE DAS PRETINHAS DO PODER

COZINHEIRAS: DAMARIS MUNIZ CASTILHO, POLIANA CARLA DO NASCIMENTO
ESCOLA: PROFESSORA ANNA TEIXEIRA PRADO ZACHARIAS
LOCAL: CHÁCARA MAFALDA, SÃO PAULO



Tem comida mais acolhedora que purê? Cremoso, consistente e cheiroso. Os purês acompanham os mais diferentes tipos de proteínas, mas também são muito apreciados como prato principal. De baixo custo, bem fácil de preparar, o purê surpreende em sua força nutricional e na capacidade de agradar os paladares mais exigentes. Aqui, as Pretinhas do Poder arrasaram ao propor o uso da batata-doce, quando na maioria das vezes a gente só encontra purê de batata-inglesa. Olha a valorização de um ingrediente nativo, a sabedoria ancestral de uso de um alimento muito rico e acessível! Sem contar com a leve doçura do tubérculo, que alegra qualquer combinação.

A batata-doce tem origem nos Andes e se espalhou pelo mundo. Já foi chamada de batata-da-terra e pode ser encontrada na cor amarela, branca e roxa. O que poucas pessoas sabem é que dela podemos comer também os brotos e as folhas, que, cozidos, podem substituir verduras. Tudo isso faz da batata-doce um dos tubérculos mais cultivados no Brasil e superpresente em preparos por todos os cantos do estado de São Paulo.





4 batatas-doces
sal a gosto
1 xícara (chá) de leite
1½ colher (sopa) de óleo
1 cabeça de alho picado
salsinha picada a gosto

1. Descasque as batatas. Conforme for descascando, transfira para uma panela com água para evitar que escureçam.
2. Leve a panela com a água e as batatas ao fogo médio. Adicione sal e cozinhe até as batatas ficarem bem macias. Desligue o fogo, escorra e amasse as batatas. Descarte a água.
3. Separe 1 xícara (chá) de batata amassada e bata com o leite em um liquidificador.
4. Junte a batata amassada e a batida com leite em uma panela. Leve ao fogo baixo, mexendo bem.
5. Acrescente sal a gosto no purê e desligue o fogo. Reserve.
6. Leve outra panela ao fogo médio, adicione o óleo e frite o alho, mexendo sempre, até dourar (cuidado para não queimar o alho).
7. Incorpore metade do alho frito no purê e finalize com a outra metade por cima, junto com a salsinha. O purê está pronto. Uma dica: sirva com arroz branco!

CROQUETE DELÍCIA

COZINHEIRAS: SIRLEI CRISTINA RIBEIRO FERNANDES, JULIANA FONTES MORENO, ANA CLAUDIA MAIA RODRIGUES

ESCOLA: PROFESSORA ANA FRANCO DA ROCHA BRANDO

LOCAL: JAÚ



O croquete tem uma história rica e internacional. Com um pezinho na França, era feito inicialmente com purê de batata ou molho branco (*béchamel*). O croquete se popularizou na Europa e chegou ao Brasil no século 19, aparecendo em diversos livros de receitas. Aqui, ganhou versões adaptadas, como o clássico croquete de carne-seca ou frango. Sua textura crocante por fora e cremosa por dentro conquistou paladares, tornando-se um ícone da culinária de boteco e um exemplo de como a gastronomia se reinventa, mantendo sua essência em diferentes culturas.





4 colheres (sopa) de óleo
250 g de carne bovina moída
sal a gosto
3 batatas grandes
500 ml de água para cozimento
1 cebola média picada
½ cenoura ralada
1 dente de alho picado
½ xícara (chá) de cheiro-verde picado
4 xícaras (chá) de farinha de trigo (ou mais, se precisar)
fubá para empanar

1. Leve uma panela ao fogo médio, regue com 1 colher (sopa) de óleo, junte a carne moída, tempere com sal e refogue. Reserve.
2. Descasque as batatas. Conforme for descascando, transfira para uma panela com a água para evitar que escureçam.
3. Leve a panela com água e batatas ao fogo alto. Adicione sal e cozinhe até as batatas ficarem bem macias. Desligue o fogo.
4. Transfira as batatas cozidas a um liquidificador junto com a água do cozimento, a cebola, a cenoura, o alho e sal. Bata até ficar uma mistura homogênea.

5. Leve a mistura batida de volta à panela. Em fogo médio, acrescente a carne já refogada, o restante do óleo e o cheiro-verde picado. Cozinhe até levantar fervura.
6. Adicione a farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre até atingir o ponto de massa firme, ideal para enrolar. Se necessário, pingue um pouco de óleo para facilitar o processo.
7. Desligue o fogo e transfira a massa para uma bancada ou travessa untadas. Espalhe a massa e espere esfriar completamente.
8. Enquanto isso, coloque uma quantidade de fubá em um prato fundo.
9. Quando a massa esfriar, enrole em formato de croquetes e empane passando no fubá.
10. Em seguida, os croquetes podem ser fritos ou assados.

PARA ASSAR

1. Coloque os croquetes em uma assadeira untada e leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 30 minutos, ou até ficarem dourados.
2. Desligue o forno, retire e sirva.

BOLINHO DE ATUM COM MANDIOCA

COZINHEIRA: KARINA MARQUES DA CRUZ SANTOS

ESCOLA: PROFESSORA NANSI CRISTINA DO ESPÍRITO SANTO

LOCAL: POÁ



O peixe é um alimento com alto valor nutritivo, rico em proteínas, ômega 3, vitaminas e minerais. Apesar disso, muitas crianças e adolescentes dizem não gostar de peixe. Esta receita uniu o útil ao agradável, utilizando o atum em um bolinho assado para o consumo e a alegria dos alunos.

500 g de mandioca descascada, cortada em pedaços

4 latas de atum (lata de 170 g)

1 ovo

5½ xícaras (chá) de flocos de milho inteiros

1 cebola grande picada

3 dentes de alho picados

½ colher (chá) de sal

2 colheres (sopa) de salsinha picada

1 colher (sopa) de cebolinha picada

óleo para untar a assadeira

1. Em uma panela de pressão, coloque a mandioca e cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, cozinhe por 20 minutos (a mandioca deve ficar bem macia).
2. Desligue o fogo e espere a pressão sair. Retire a tampa da panela com cuidado, escoe a mandioca e amasse ainda quente. Reserve.
3. Abra as latas de atum e escorra bem o líquido.
4. Em uma tigela, quebre o ovo e junte com a mandioca cozida e amassada, o atum escorrido e os flocos de milho inteiros. Misture bem até formar uma massa homogênea.
5. Acrescente a cebola e o alho e misture até que todos os ingredientes estejam bem incorporados.
6. Por fim, adicione o sal, a salsinha e a cebolinha e misture novamente.
7. Modele a massa em bolinhos de aproximadamente 50 gramas cada.
8. Coloque os bolinhos em uma assadeira untada e leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 30 minutos, ou até ficarem dourados.
9. Desligue o forno, retire e sirva!







MASSAS E TORTAS

Massas e tortas são preparações que podem ser consumidas em refeições principais e, quando recheadas com alimentos de diferentes grupos, podem dispensar qualquer outro acompanhamento.

O ingrediente principal das massas é a farinha de trigo, amplamente consumida e fonte de carboidratos que fornecem energia para o bom funcionamento do corpo humano. Além disso, no Brasil, as farinhas de trigo e de milho são enriquecidas com ferro e ácido fólico, o que melhora a qualidade nutricional e contribui para reduzir os índices de anemia na população.

As tortas, além de acompanhamento nas refeições principais, também são servidas nos lanches intermediários. O seu preparo pode ser bastante simples, contendo ingredientes como farinha de trigo, óleo, leite, ovos e sal. O recheio fica por conta da disponibilidade e da criatividade de cada um, variando entre carne moída, frango desfiado, atum, sardinha e, nas opções vegetarianas, legumes e palmito.

Aliás, o palmito tem longa história na nossa mesa: nativo, já era consumido por povos indígenas antes da colonização. Hoje, o pupunha é o mais utilizado, por ser macio, saboroso e cultivado de forma mais sustentável.

PARAFUSOS DA ALEGRIA

COZINHEIRA: MARIA ISABEL DO NASCIMENTO

ESCOLA: CONJUNTO HABITACIONAL CARRÃOZINHO

LOCAL: VILA CARRÃO, SÃO PAULO



Além de delicioso, este prato é rico em cores, expressando saúde e alegria. Os pigmentos que dão cor aos alimentos são compostos por propriedades importantes para favorecer um bom estado nutricional e tornar o corpo mais resistente a desenvolver diversas doenças. Viva o verde, o vermelho, o roxo, o amarelo, as cores presentes no pimentão, cebola, salsinha, ovo e beterraba!





PARA O MACARRÃO

500 g de macarrão parafuso (fusilli)

1 cenoura grande

½ pimentão vermelho

½ pimentão verde

2 colheres (sopa) de óleo

4 dentes de alho picados

1 cebola picada

sal a gosto

orégano seco a gosto

salsinha picada a gosto

1. Leve uma panela funda com água ao fogo alto. Quando a água ferver, diminua para fogo médio e adicione 1 colher (sopa) de sal e o macarrão.
2. Cozinhe o macarrão até ficar al dente (o ponto em que ele fica cozido, mas não mole).
3. Escorra o macarrão, coloque um fio de óleo para não grudar, misture e reserve.
4. Descasque a cenoura e retire a parte branca e as sementes dos pimentões. Corte em tiras finas (corte julienne).
5. Leve uma panela ao fogo e, quando aquecer, regue com o óleo. Refogue o alho, a cebola, os pimentões

e a cenoura. Acrescente o sal e o orégano e junte o macarrão. Finalize com a salsinha. Misture bem, envolvendo todos os temperos.

6. Sirva com ovos e beterraba (“Para acompanhar”).

PARA ACOMPANHAR

1 beterraba

2 ovos

1. Em uma panela de pressão, coloque a beterraba, cubra com água e leve ao fogo alto. Tampe a panela e, depois que pegar pressão, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos.
2. Desligue o fogo e espere a pressão sair. Abra a tampa e retire a beterraba. Espere esfriar, descasque e corte em pedaços médios.
3. Leve uma panela com água ao fogo médio. Quando a água ferver, acrescente cuidadosamente os ovos e deixe cozinhar por 12 minutos.
4. Desligue o fogo e retire os ovos. Cuidadosamente, descasque os ovos e corte cada um em quatro pedaços.
5. Sirva a beterraba e os ovos cozidos junto com o macarrão.

LASANHA DE MACARRÃO

COZINHEIRA: MARLI GARCIA BERTOLDO

ESCOLA: PROFESSORA ESMERALDA SANCHES DA ROCHA

LOCAL: VOTUPORANGA



O chef de cozinha Ferran Adrià ficou famoso por uma prática chamada “destrução”: pegar um prato bastante conhecido, isolar seus ingredientes mais reconhecíveis e transformá-los, modificando textura, forma ou temperatura do prato. Assim, o prato se torna algo completamente diferente, mas ao mesmo tempo totalmente reconhecível. Esse é o caso desta lasanha de macarrão!

PARA O MOLHO BRANCO

1,5 litro de água

2 xícaras (chá) de leite em pó

4 colheres (sopa) de amido de milho

sal a gosto

1. No liquidificador, bata a água com o leite em pó.
2. Separe $\frac{1}{2}$ xícara (chá) do leite obtido e, com uma colher, misture o amido de milho até dissolver. Reserve.
3. Transfira o restante do leite para uma panela e leve ao fogo médio. Mexa devagar, até levantar fervura.
4. Abaixar o fogo e junte a mistura de leite com amido de milho, mexendo devagar até engrossar. Tempere com sal e reserve.



PARA A LASANHA E O MOLHO VERMELHO

500 g de macarrão gravatinha (farfalle)

1 colher (sopa) de óleo

1 cebola picada

4 dentes de alho picados

250 g de carne bovina moída

sal a gosto

colorau a gosto

2 tomates picados

1 xícara (chá) de extrato de tomate

1 xícara (chá) de água

cheiro-verde a gosto

2 xícaras (chá) de queijo muçarela ralado

1. Leve uma panela funda ao fogo alto com água em quantidade suficiente para cozinhar o macarrão. Quando a água ferver, adicione 1 colher (sopa) de sal, mexa e adicione o macarrão.
2. Verifique o tempo de cozimento nas instruções da embalagem e cozinhe o macarrão até ficar al dente

(cozido, porém ainda firme). Depois de cozido, escorra o macarrão em água fria, junte um fio de óleo, misture e reserve.

3. Leve uma panela ao fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola. Quando a cebola estiver transparente, junte o alho e refogue até dourar. Depois, adicione a carne moída. Misture e tempere com sal e colorau.
4. Quando a carne estiver cozida, junte os tomates, o extrato de tomate e a água. Abaixar o fogo, tampe parcialmente a panela e cozinhe até encorpar.
5. Desligue o fogo e junte o cheiro-verde.
6. Em um refratário ou assadeira, faça camadas de molho vermelho, macarrão, molho branco e muçarela. Repita até preencher o recipiente. Finalize com o molho branco por cima e cubra com muçarela.
7. Se quiser, leve a lasanha para gratinar em forno preaquecido a 240 °C. Assim que a muçarela gratinar, desligue e sirva ainda quente.

TORTA DE CEBOLA DA GUIMA

COZINHEIRAS: BIANCA DE CARVALHO, CRISTIANE GOMES FERREIRA DOS SANTOS

ESCOLA: PROFESSORA AMENAIDE BRAGA DE QUEIROZ

LOCAL: JARDIM FRANCA, SÃO PAULO



Esta receita foi transmitida de geração em geração pela avó materna, pernambucana, da agente Mônica Guima, e desde então segue sendo preparada com carinho. No aniversário do diretor da unidade escolar, Mônica trouxe esse prato especial como forma de retribuição, e as cozinheiras Bianca e Cristiane executaram a receita com todo carinho. Esta torta de cebola é simples, prática, rápida e muito saborosa. Além disso, ela aproveita ingredientes que todas as escolas recebem semanalmente, proporcionando mais oportunidades de preparo. Merenda com sabor de comida de vó!

PARA A MASSA

3 ovos

1 xícara (chá) de leite

1 xícara (chá) de óleo

2 xícaras (chá) de farinha de trigo com fermento

1 colher (chá) de sal

óleo e farinha para untar a fôrma

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura lisa e homogênea.
2. Unte uma fôrma com óleo e farinha de trigo e adicione toda a massa sobre ela.

PARA A COBERTURA

2 cebolas grandes cortadas em rodela

2 tomates picados

requeijão caseiro (opcional, receita na p. 20)

1 pitada de sal

salsinha a gosto

1. Misture os ingredientes (incluindo o requeijão, se quiser) e distribua sobre a massa que está na fôrma. Pressione levemente para que a mistura grude na massa. Tempere com uma pitada de sal e salsinha.
2. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.
3. Retire do forno, corte em pedaços e sirva!



TORTA DE FRANGO COM COUVE E REQUEIJÃO

COZINHEIRAS: ADRIANA PEREIRA DOS SANTOS, JULIANA MARTINS DOS SANTOS

ESCOLA: PROFESSOR AUGUSTO BAILLOT

LOCAL: ARTUR ALVIM, SÃO PAULO



Com ingredientes acessíveis e baratos, esta torta é uma ótima alternativa para estimular o consumo da couve, um vegetal folhoso bastante nutritivo, rico em ferro e em fibras. Além disso, a receita contém frango e requeijão, ingredientes que aumentam a quantidade de proteína da preparação. A torta de frango com couve e requeijão pode servir tanto de lanche como de prato principal.

PARA A MASSA

4 ovos

1 xícara (chá) de óleo

3 xícaras (chá) de leite em pó

sal a gosto

1 xícara (chá) de água

1 xícara (chá) de couve fatiada

½ xícara (chá) de farinha de trigo com fermento

1. No liquidificador, quebre os ovos e adicione o óleo, o leite, o sal, a água, a couve e a farinha de trigo com fermento. Bata até obter uma massa homogênea. Reserve.

PARA O RECHEIO

500 g de frango em cubos

1 colher (sopa) de sal

2 colheres (sopa) de óleo

3 dentes de alho amassados

**4 colheres (sopa) de requeijão caseiro
(receita na p. 20)**

1. Coloque o frango em uma panela de pressão, cubra com água e junte o sal. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e cozinhe por 30 minutos.

2. Passados os 30 minutos, desligue o fogo da panela de pressão e espere a pressão sair. Retire a tampa com cuidado, escoe o frango e desfie. Reserve.
3. Leve uma panela ao fogo. Quando aquecer, regue com o óleo. Acrescente o alho e refogue até dourar. Depois, acrescente o frango desfiado e misture.
4. Acrescente o requeijão e sal a gosto. Misture bem e desligue o fogo. Reserve.

PARA A MONTAGEM

1. Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média).
2. Unte uma fôrma com óleo e farinha.
3. Despeje metade da massa na fôrma untada. Separe a outra metade.
4. Sobre a massa despejada na fôrma, acrescente o recheio que foi reservado. Em seguida, cubra o recheio com a outra metade da massa.
5. Leve para assar por 50 minutos ou até a torta dourar.

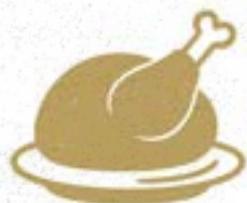


EMPADÃO DE FRANGO COM LEGUMES

COZINHEIRAS: FABIANA DOS SANTOS SILVA, TEREZA DE OLIVEIRA

ESCOLA: PROFESSORA LEILA SABINO

LOCAL: JARDIM RIVIERA, SÃO PAULO



Os empadões provavelmente têm origem nos pastelões portugueses, grandes tortas salgadas de influência medieval, recheadas com carnes, peixes ou frutos do mar. No século 19, versões menores, conhecidas como “empadas de caixa”, se popularizaram. Essa origem europeia não é firmada em um país específico – alguns atribuem sua criação a Portugal, outros à França. No Brasil, o prato ganhou vida própria. Aqui, foram criadas versões as mais diversas, com produtos locais. Esse é o caso do empadão goiano, que tem guariroba, e das empadas de palmito – além, é claro, do recurso frequente ao frango e aos legumes, como vemos nessa receita caprichada.





PARA A MASSA

3 ovos

½ xícara (chá) de óleo

2 xícaras (chá) de leite

sal a gosto

2 xícaras (chá) de farinha de trigo com fermento

1. No liquidificador, quebre os ovos e adicione o óleo, o leite, o sal e a farinha de trigo com fermento – caso use farinha comum, adicione 1 colher (sopa) de fermento químico. Bata até obter uma massa homogênea. Reserve.

PARA O RECHEIO

500 g de peito de frango em cubos

sal a gosto

1 batata em cubos pequenos

1 cenoura em cubos pequenos

1 cebola picada

1 cabeça de alho picado

½ pimentão picado

1 tomate picado

¼ de maço de cheiro-verde picado

1 colher (chá) de orégano

1. Coloque o frango em uma panela de pressão, cubra com água e adicione o sal. Tampe a panela e leve ao fogo alto.

2. Enquanto a panela pega pressão, leve uma panela comum ao fogo médio com a batata e a cenoura. Cubra com água, adicione sal e cozinhe até que a cenoura (que é mais dura que a batata) fique macia. Desligue o fogo, escoe os vegetais e reserve.
3. Assim que a panela com o frango pegar pressão, abaixe o fogo. Depois de 30 minutos, desligue o fogo e aguarde a pressão sair. Retire a tampa com cuidado, escoe o frango e desfie.
4. Em um recipiente grande, misture o frango desfiado com a cebola, o alho, o pimentão, o tomate, o cheiro-verde e o orégano. Acrescente os legumes cozidos e misture bem.

PARA A MONTAGEM

1. Unte uma assadeira com óleo e farinha e preaqueça o forno a 180 °C.
2. Despeje metade da massa na fôrma untada.
3. Sobre a massa, espalhe o recheio de maneira uniforme.
4. Cubra o recheio com o restante da massa.
5. Leve para assar no forno por 40 minutos ou até que o empadão fique dourado.

TORTA DE FRANGO

COZINHEIRAS: ALINE CRISTIANE APARECIDA MOREIRA, JOSIANE PATRÍCIA DE BRITO

ESCOLA: PROFESSOR ARY PINTO DAS NEVES

LOCAL: SÃO CARLOS



A torta de liquidificador entrou no cardápio brasileiro junto com as receitas ensinadas pelos fabricantes de eletrodomésticos, que queriam garantir cada vez mais consumidores e vendas, como conta a historiadora Débora Oliveira. Os eletrodomésticos, além de suprir as necessidades das cozinhas domésticas (como facilitar certos processos de picar, bater, liquefazer), também criaram novos usos, hoje solidificados nas nossas memórias. É assim com essa torta de frango, recheada com as memórias das cozinheiras Aline e Josiane.





PARA A MASSA

3 ovos

1 xícara (chá) de óleo

1½ xícara (chá) de leite

½ colher (chá) de sal

2 xícaras (chá) de farinha de trigo com fermento

1. No liquidificador, quebre os ovos e adicione o óleo, o leite e o sal.
2. Enquanto bate os ingredientes, abra a tampinha central do liquidificador e acrescente a farinha aos poucos, batendo sempre até obter uma massa homogênea (caso use farinha comum, adicione 1 colher de sopa de fermento químico). Reserve.

PARA O RECHEIO

500 g de peito de frango

sal a gosto

1 colher (sopa) de óleo

1 cebola pequena picada

2 dentes de alho picados

1 cenoura média ralada

1 tomate picado

salsinha a gosto

1. Coloque o frango em uma panela de pressão, cubra com água e adicione sal. Tampe a panela e leve ao

fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e cozinhe por 30 minutos.

2. Desligue o fogo e aguarde a pressão sair. Retire a tampa com cuidado, escoe o frango e desfie. Reserve.
3. Leve uma panela ao fogo médio e regue com o óleo. Junte a cebola e uma pitada de sal. Refogue a cebola até murchar, então acrescente o alho, a cenoura e o tomate picado. Misture.
4. Quando tudo estiver bem refogado, junte o frango desfiado e a salsinha. Mexa bem e acerte o sal. Desligue o fogo.

PARA A MONTAGEM

óleo e farinha para untar a fôrma

1 tomate em rodelas

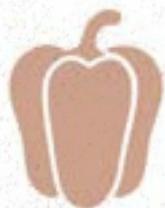
1. Unte uma assadeira com óleo e farinha e preaqueça o forno a 180 °C.
2. Despeje metade da massa na fôrma untada.
3. Sobre a massa, espalhe o recheio de maneira uniforme.
4. Cubra o recheio com o restante da massa.
5. Decore a superfície da torta com o tomate em rodelas.
6. Leve para assar no forno por 40 minutos ou até a torta ficar dourada.

TORTA À LA RAFAEL

COZINHEIRAS: SANTINA PADOANE, MARIA VENTURA BISPO DA SILVA

ESCOLA: DOUTOR RAFAEL PAES DE BARROS

LOCAL: ÁLVARO DE CARVALHO



A torta à la Rafael faz referência ao nome da escola, em forma de homenagem. A base da torta é preparada com farinha de trigo, ingrediente fundamental para dar estrutura à receita e boa fonte de carboidratos. No recheio, destaca-se o frango, rico em proteínas e vitaminas que completam a boa qualidade nutricional. Com ingredientes e temperos naturais, é uma excelente opção a ser ofertada como refeição principal ou nos lanches intermediários, esbanjando sabor e aroma, para a felicidade dos estudantes da E. E. Doutor Rafael Paes de Barros.

PARA A MASSA

3 ovos

1 xícara (chá) de óleo

1½ xícara (chá) de leite

6 colheres (café) de sal

3 xícaras (chá) de farinha de trigo com fermento

1. No liquidificador, quebre os ovos e adicione o óleo, o leite e o sal. Enquanto bate os ingredientes, abra a tampinha central do liquidificador e acrescente a farinha com fermento, aos poucos, batendo sempre até obter uma massa homogênea (caso use farinha comum, adicione 1 colher de sopa cheia de fermento químico). Reserve.

PARA O RECHEIO

300 g de peito de frango em cubos

sal a gosto

1 colher (sopa) de óleo

½ cebola picada

2 dentes de alho picados

½ cenoura ralada

½ de pimentão picado

cheiro-verde a gosto

1. Coloque o frango em uma panela de pressão, cubra com água e acrescente sal. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e cozinhe por 30 minutos.
2. Desligue o fogo e aguarde a pressão sair. Retire a tampa com cuidado, escoe o frango e desfie. Reserve.
3. Leve uma panela ao fogo médio, regue com óleo, junte a cebola e uma pitada de sal. Refogue até murchar e então acrescente o alho. Quando dourar, junte o frango desfiado e misture.
4. Na panela, acrescente a cenoura, o pimentão e o cheiro-verde. Quando estiverem bem refogados, acerte o sal e desligue o fogo. Reserve.



PARA O CREME

4 colheres (sopa) de farinha de trigo

3 xícaras (chá) de leite

2 colheres (sopa) de óleo

½ de cebola picada

sal a gosto

1. Coloque a farinha em uma tigela. Misture ⅓ de xícara (chá) de leite, aos poucos, até a farinha dissolver bem. Reserve.
2. Leve uma panela ao fogo médio, acrescente o óleo e refogue a cebola.
3. Diminua o fogo, acrescente a mistura de farinha de trigo e leite e mexa. Em seguida, coloque o restante do leite, mexendo sempre, para não formar grumos. Aumente o fogo.
4. Quando ferver, reduza para fogo baixo e mexa até engrossar. Tempere com sal e desligue o fogo. Reserve.

PARA A MONTAGEM

1. Unte uma assadeira com óleo e farinha e preaqueça o forno a 180 °C.
2. Despeje metade da massa na assadeira untada.
3. Sobre a massa, espalhe o recheio de maneira uniforme.
4. Cubra o recheio com o creme branco.
5. Sobre o creme branco, espalhe o restante da massa.
6. Leve ao forno para assar por 40 minutos ou até a torta ficar dourada.





ARROZES

Originário da Ásia, o arroz branco chegou ao Brasil pelas mãos dos colonizadores portugueses. Outro tipo do grão, chamado “vermelho”, já era cultivado há séculos no oeste da África. A população escravizada conhecia essa variedade e trouxe conhecimentos agrícolas valiosos, difundindo o cultivo do cereal em áreas alagadas do litoral e às margens dos rios.

O arroz é um alimento do grupo dos cereais, que são excelente fonte de carboidratos e energia, além de conter proteína em sua composição e vitaminas como tiamina, riboflavina e niacina. No Brasil, o mais consumido é o arroz polido, conhecido como arroz branco, e seus grãos podem ser curtos, redondos, médios e longos. Nas panelas no dia a dia, os temperos mais comuns são o alho, a cebola e o sal, e folhas como louro, salsinha ou coentro dão ainda mais sabor ao finalizar este prato.

Com o arroz é possível fazer inúmeras preparações, como bolos, mingaus, farinhas, massas, arroz festivo, risotos, sopas, doces e até bebidas, como extrato vegetal e as fermentadas (aguardentes e saquê).

Ao fazer uma preparação, é muito importante verificar qual tipo de arroz será utilizado, uma vez que os vários tipos apresentam diferentes resultados culinários. Os grãos mais curtos absorvem mais a água e tendem a ficar mais “empapados”, sendo ideais para arroz-doce e pratos orientais. Já os grãos mais longos são mais utilizados para preparações salgadas e tendem a ficar mais soltinhos.

Seja qual for a preparação, assada ou cozida, ou na dupla com o feijão, o arroz é sucesso garantido à mesa.

ARROZ DE FORNO À MODA CAIPIRA

COZINHEIRAS: PATRÍCIA PERPÉTUA TAMARINDO DO CARMO, ARIANE FERNANDA BATISTA FERREIRA,
MICHELE PRATES DOS SANTOS

ESCOLA: TUFI MADI

LOCAL: MIRASSOL



O arroz de forno é uma receita muito versátil. Nela, a única constante é o arroz, que pode vir acompanhado de diferentes tipos de carnes e ovos, uma variedade de vegetais e queijo ou creme. Tudo vai ao forno e resulta em um arroz cremoso, como este preparado pelas cozinheiras Patrícia, Ariane e Michele.





PARA O ARROZ

4 colheres (chá) de óleo

10 dentes de alho picados

**2 xícaras (chá) de arroz
sal a gosto**

1 kg de carne suína em cubos

1 cenoura ralada

2 tomates em cubos

1 cebola picada

cheiro-verde a gosto

**1 xícara (chá) de requeijão caseiro (receita
na p. 20)**

1. Leve uma panela ao fogo alto com 5 xícaras (chá) de água e aqueça até ferver. Desligue o fogo e reserve.
2. Leve uma panela ao fogo médio, aqueça metade do óleo e refogue metade do alho. Quando estiver dourado, junte o arroz, tempere com sal e misture. Adicione 4 xícaras (chá) da água fervente, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela.
3. Deixe cozinhar até a água secar. Se os grãos de arroz ainda estiverem firmes, adicione mais água e cozinhe mais um pouco.
4. Quando toda a água secar, desligue o fogo e tampe a panela completamente. Deixe descansar por 3 minutos.
5. Leve outra panela ao fogo médio e aqueça o restante do óleo e do alho. Junte a carne suína, tempere com sal e cozinhe até ficar macia e dourada.
6. Adicione a cenoura, os tomates, a cebola e o cheiro-verde. Misture bem e refogue.
7. Acrescente o arroz cozido e misture tudo.
8. Desligue o fogo e espalhe a mistura em uma assadeira. Distribua o requeijão por cima. Leve a assadeira ao forno preaquecido a 220 °C (temperatura alta) para gratinar.
9. Desligue o forno e sirva em seguida!

ARROZ DE FORNO

COZINHEIRAS: PRISCILA MORETTI CAMACHO, MARTA MARIA DA SILVA NOGUEIRA, IRENE JOSEFA DE OLIVEIRA SENE ROBERTO
ESCOLA: PROFESSORA EGLE LUPORINI COSTA
LOCAL: AGUAÍ



O concurso mobilizou os alunos e movimentou a E. E. Prof.^a Egle Luporini Costa. O vice-diretor, Rafael, passou em todas as salas falando do concurso e incentivando os alunos a experimentar a receita e valorizar a participação da escola. O arroz de forno, tradicionalmente preparado em eventos familiares e datas festivas na região, transformou a alimentação escolar em uma verdadeira festa.





2 colheres (sopa) de óleo
4 dentes de alho picados
2 xícaras (chá) de arroz
sal a gosto
1 kg de carne suína em cubos
1 cebola picada
2 tomates picados
1 cenoura ralada
1 pimentão verde picado
cheiro-verde a gosto

1. Leve uma panela ao fogo alto com 5 xícaras (chá) de água e aqueça até ferver. Desligue o fogo e reserve.
2. Leve uma panela ao fogo médio, aqueça metade do óleo e refogue metade do alho. Quando dourar, junte o arroz, tempere com sal e misture. Adicione 4 xícaras (chá) da água fervente, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela.
3. Deixe cozinhar até a água secar. Se os grãos de arroz ainda estiverem firmes, adicione mais água e cozinhe mais um pouco.
4. Quando toda a água secar, desligue o fogo e tampe a panela completamente. Deixe descansar por 3 minutos. Reserve.
5. Coloque a carne suína em uma panela de pressão e cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e cozinhe por cerca de 25 minutos.
6. Passado o tempo, desligue o fogo e espere a pressão sair. Abra a panela, escoe a carne e desfie. Reserve.
7. Leve uma panela ao fogo médio e regue com o restante do óleo. Acrescente a cebola e refogue até murchar. Em seguida, acrescente o restante do alho e refogue até dourar.
8. Adicione a carne suína desfiada, tempere com sal e misture.
9. Junte o tomate, a cenoura e o pimentão e refogue por mais alguns minutos.
10. Adicione o arroz já cozido e misture bem. Ajuste o sal e acrescente o cheiro-verde.
11. Disponha o arroz em um refratário ou assadeira e leve ao forno, em temperatura média (entre 180 °C e 200 °C), por no máximo 15 minutos.
12. Desligue o forno, retire o arroz e sirva ainda quente.

ARROZ CAIPIRA COM CARNE SUÍNA

COZINHEIRAS: REGINA LÚCIA FERREIRA, SILVANA FERREIRA DA SILVA

ESCOLA: TOMÉ TEIXEIRA

LOCAL: ITARARÉ



No livro *Os parceiros do Rio Bonito*, o sociólogo e crítico literário Antonio Candido estudou a fundo a vida dos chamados “caipiras”, explorando os diversos costumes daqueles povos. A comida tem destaque entre esses elementos, e ingredientes que Antonio Candido indicou como centrais para a vida dos caipiras estão aqui nessa receita, a começar pela carne de porco. Do rabo ao focinho, tudo no animal era aproveitado, e a persistência desse costume aparece neste arroz caipira e na atividade econômica de Itararé, que conta com uma granja suína.





¼ xícara (chá) de óleo
1 kg de carne suína em cubos
sal a gosto
1 cenoura média ralada
4 dentes de alho picados
1 cebola média picada
1 pimentão médio picado
legumes a gosto
2 xícaras (chá) de arroz
cheiro-verde picado a gosto

1. Leve uma panela ao fogo alto com 5 xícaras (chá) de água e aqueça até ferver. Desligue o fogo e reserve.
2. Leve outra panela ao fogo médio, regue com o óleo e junte a carne suína. Tempere com sal e refogue até dourar.
3. Acrescente a cenoura, o alho, a cebola e o pimentão e outros legumes de preferência. Misture e refogue até a cebola murchar.
4. Acrescente o arroz, mexa e tempere com sal. Junte 4 xícaras (chá) da água quente que você reservou e tampe parcialmente.
5. Deixe o arroz cozinhar até a água secar. Se os grãos ainda estiverem firmes, adicione mais água e cozinhe mais um pouco.
6. Quando toda a água secar, desligue o fogo e tampe completamente. Deixe descansar por 3 minutos.
7. Finalize com cheiro-verde e pronto! Sirva o arroz caipira ainda quente.

ARROZ CAIPIRA

COZINHEIRAS: SUELI GOMES SOARES SANTOS, RAIELE FÁTIMA RIBEIRO

ESCOLA: PROFESSOR ISAMO SERIKIYAKU

LOCAL: MAUÁ



O arroz caipira é um prato que remete ao mesmo tempo à simplicidade e à riqueza da culinária rural brasileira. A receita, que combina arroz com carne suína e legumes, reflete a tradição de aproveitar ingredientes disponíveis nas pequenas propriedades rurais. A carne suína, por exemplo, era muito valorizada pelos colonizadores portugueses, que trouxeram o hábito de criar porcos para consumo. Já o milho é parte de culturas alimentares indígenas, mostrando como a cozinha caipira é uma mistura de culturas.





1 colher (sopa) de óleo
1 cebola picada
4 dentes de alho picados
1 kg de paleta suína em cubos
sal a gosto
2 xícaras (chá) de arroz (integral ou polido)
1 cenoura picada
2 batatas picadas
cheiro-verde a gosto
¼ de maço de brócolis em pedaços pequenos (opcional)
1 xícara (chá) ou lata de milho (opcional)

1. Leve uma panela ao fogo alto com 5 xícaras (chá) de água e aqueça até a água ferver (se usar arroz integral, aqueça 10 xícaras de água). Desligue o fogo e reserve.
2. Leve outra panela (ou caçarola) ao fogo médio, regue com 1 colher (sopa) de óleo e refogue a cebola e o alho até dourar.
3. Junte a carne suína, tempere com sal e frite até dourar.
4. Junte o arroz, a cenoura, a batata, o cheiro-verde, o brócolis e o milho. Misture e tempere com mais um pouco de sal. Refogue por 5 minutos, mexendo bem.
5. Junte 4 xícaras da água que você aqueceu e tampe parcialmente (se usar arroz integral, junte 8 xícaras de água).
6. Deixe cozinhar até a água secar. Se os grãos de arroz ainda estiverem firmes, adicione mais água e cozinhe mais um pouco.
7. Quando toda a água secar, desligue o fogo e tampe completamente. Deixe descansar por 3 minutos. Sirva ainda quente.

ARROZ BRASÍLIO MACHADO

COZINHEIRAS: SILVIA MARIA DA SILVA, CLEIDE MIRIAM PARIZZI SANTOS

ESCOLA: BRASÍLIO MACHADO

LOCAL: VILA MARIANA, SÃO PAULO



As cozinheiras foram bastante criativas para produzir esse prato batizado em homenagem à escola Brasília Machado, registrando a originalidade da receita. O arroz Brasília Machado, exuberante em cores e sabores, traz diversos grupos de alimentos: cereais, raízes e tubérculos, legumes e verduras, carnes e ovos, além de temperos frescos e naturais, tal como sugere o *Guia alimentar para a população brasileira*. Com sua versatilidade, esse arroz nos convida a ser tão criativos quanto as cozinheiras que o inventaram. Que tal olhar para a geladeira e pensar em adaptações? Essa é uma ótima oportunidade para aproveitar aquele ingrediente que sobrou de outra receita.





2 colheres (sopa) de óleo
4 dentes de alho picados
1 cebola picada
1½ xícara (chá) de arroz branco
1½ colher (chá) de sal
2 batatas em cubos pequenos
2 chuchus em cubos pequenos
2 cenouras em cubos pequenos
1 batata-doce em cubos pequenos
200 g de carne suína desfiada
200 g de carne bovina moída
1 pimentão em cubos pequenos
1 tomate em cubos pequenos
½ xícara (chá) de salsinha picada
½ xícara (chá) de cebolinha picada
3 ovos cozidos

1. Em uma chaleira, leve 4 xícaras (chá) de água ao fogo alto até ferver.
2. Leve uma panela ao fogo médio. Quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de óleo e acrescente metade do alho e da cebola. Refogue até murchar a cebola.
3. Adicione o arroz, misture e tempere com uma pitada de sal. Regue com 3 xícaras (chá) da água que você aqueceu. Deixe o arroz cozinhar.
4. Assim que a água atingir o mesmo nível do arroz, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe o arroz cozinhar até que toda a água tenha evaporado.
5. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 3 minutos. Reserve.
6. Coloque em outra panela os legumes cortados (batata, chuchu, cenoura e batata-doce), cubra com água, adicione 1 colher (chá) de sal e cozinhe por 35 minutos, ou até que fiquem macios. Desligue o fogo, escorra os legumes e reserve.
7. Na mesma panela, coloque 1 colher (sopa) de óleo e refogue o restante do alho em fogo médio. Junte a carne moída e a carne suína, misture e cozinhe até dourar.
8. Acrescente o pimentão, o tomate, a salsinha, a cebolinha e o restante da cebola. Mexa bem. Após refogar, desligue o fogo e transfira para um recipiente.
9. Misture tudo (os legumes e as carnes) com o arroz cozido. Corte os ovos na metade para decorar e pronto. Sirva o arroz Brasília Machado!

ARROZ CARRETEIRO

COZINHEIRAS: ELIETE APARECIDA GERMANO, YULA GERMANO DA SILVA

ESCOLA: PROFESSOR CARLOS PASQUALE

LOCAL: VILA MORAES, SÃO PAULO



As cozinheiras Eliete e Yula são grandes amigas no trabalho e na vida! A receita delas foi totalmente pensada para agradar os estudantes, que adoram o arroz carreteiro. A adição do atum em conserva traz um toque de umami, que é um dos cinco gostos básicos percebidos pelo paladar humano (os outros são o doce, o salgado, o amargo e o ácido). O umami aumenta a salivação, dando literalmente água na boca, e pode ser encontrado também na carne bovina, no tomate e nos cogumelos.





200 g de paleta suína em cubos
200 g de filé de frango em cubos
1 colher (sopa) de óleo
1 cebola média picada
1 cabeça de alho picado
2 tomates médios picados
2 pimentões pequenos picados
2 xícaras (chá) de arroz branco
sal a gosto
1 lata de atum (opcional)
cheiro-verde a gosto

1. Coloque a carne suína e o frango em uma panela de pressão e cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos.
2. Passado o tempo, desligue o fogo e espere a pressão sair. Abra a panela, escoe as carnes e desfie. Reserve.
3. Leve uma panela ao fogo alto com 5 xícaras (chá) de água e aqueça até a água ferver (se for usar arroz integral, aqueça 10 xícaras de água). Desligue o fogo e reserve.
4. Leve outra panela ao fogo médio, coloque 1 colher (sopa) de óleo e junte a cebola. Quando murchar, acrescente o alho. Refogue até dourar.
5. Adicione o tomate e o pimentão. Depois de refogar, junte as carnes desfiadas e o arroz. Misture e tempere com sal.
6. Adicione o atum (opcional) e mexa delicadamente.
7. Junte 4 xícaras da água que você esquentou e tampe parcialmente.
8. Deixe o arroz cozinhar até a água secar. Se os grãos ainda estiverem firmes, adicione mais água e cozinhe mais um pouco.
9. Quando toda a água secar, desligue o fogo e tampe completamente. Deixe descansar por 3 minutos.
10. Finalize com o cheiro-verde e sirva ainda quente.

ARROZ PRIMAVERA

COZINHEIRA: WALDOMIRA FABIOLA ALVES BERNARDO

ESCOLA: DOUTOR EDGAR RAIMUNDO DA COSTA

LOCAL: MIRANDÓPOLIS



O que é uma “receita de vó”? Para os alunos de Mirandópolis, é o arroz primavera! O nome, inspirado na estação das flores, já dá uma pista do que esperar: um prato colorido, saboroso e repleto de vida, como um jardim em forma de comida. É comida que tem sabor e afeto! Além disso, a comida de vó também aproveita bem os ingredientes e evita o desperdício, transformando o que temos em algo delicioso e cheio de significado.





2 colheres (sopa) de óleo
2 cebolas picadas
3 dentes de alho picados
2 xícaras (chá) de arroz
sal a gosto
200 g de carne bovina moída
½ pimentão verde picado
½ pimentão vermelho picado
½ pimentão amarelo picado
2 cenouras médias picadas
1 lata de milho
1 lata de ervilha
cheiro-verde a gosto

1. Leve uma panela ao fogo alto com 5 xícaras (chá) de água e aqueça até ferver. Desligue o fogo e reserve.
2. Leve uma panela grande ao fogo médio, acrescente 1 colher (sopa) de óleo e metade da cebola e do alho. Refogue até dourar.
3. Junte o arroz, misture e tempere com sal.
4. Acrescente 4 xícaras (chá) da água que você esquentou e tampe a panela parcialmente.
5. Deixe o arroz cozinhar até a água secar. Se os grãos ainda estiverem firmes, adicione mais água e cozinhe mais um pouco.
6. Quando toda a água secar, desligue o fogo e tampe a panela completamente. Deixe descansar por 3 minutos com a panela fechada e depois reserve.
7. Coloque 1 colher (sopa) de óleo em outra panela e leve ao fogo médio. Junte a carne moída, tempere com sal e refogue até dourar. Reserve a carne em um prato.
8. Na mesma panela que refogou a carne, adicione mais um fio de óleo e junte o restante da cebola e do alho, o pimentão, a cenoura, o milho e a ervilha. Misture e tampe a panela.
9. Deixe cozinhar em fogo médio, mexendo de vez em quando, até a cenoura (que é o legume mais duro) ficar macia.
10. Volte a carne para a panela e misture.
11. Diminua o fogo, junte o arroz cozido e o cheiro-verde. Misture tudo e sirva quente.

ARROZ PRIMAVERA COM FRANGO

COZINHEIRAS: SABRINA DANIELA DE CARVALHO, MARIA JOSÉ LIMA BARBOSA, MARIA DOLORES NUNES SANTOS

ESCOLA: PROFESSORA DORA PERETTI DE OLIVEIRA

LOCAL: MOGI DAS CRUZES



A primavera, que acontece entre o inverno e o verão, é a estação das flores, das paisagens mais bonitas e do canto mais intenso dos pássaros. Nesta receita, a sensação de primavera é percebida na variedade das cores e na diversidade de legumes e hortaliças como cenoura, tomate, repolho, abóbora, salsinha e cebolinha. Uma refeição com sabor, beleza e qualidade nutricional.

2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola picada
3 dentes de alho picados
2 cenouras em cubos
¼ de abóbora paulista em cubos pequenos
¼ de repolho ralado
1 tomate em cubos
sal a gosto
1 kg de peito de frango em cubos pequenos
2 xícaras (chá) de arroz
¼ xícara (chá) de cheiro-verde

1. Leve uma panela grande ao fogo médio, acrescente 1 colher (sopa) de óleo, a cebola e o alho. Refogue até dourar.
2. Junte a abóbora, o repolho e o tomate. Tempere com uma pitada de sal e misture.
3. Em seguida, acrescente mais 1 colher (sopa) de óleo e os cubos de frango e refogue até dourar.
4. Enquanto isso, leve uma panela ao fogo alto com 6 xícaras (chá) de água e aqueça até ferver. Desligue o fogo e reserve.
5. Adicione à panela do frango 2 xícaras (chá) da água quente (se necessário, junte mais água para cobrir todo o conteúdo da panela) e deixe cozinhar até o frango ficar completamente cozido.
6. Despeje o arroz na panela e misture delicadamente. Coloque em fogo baixo, acrescente mais 3 xícaras (chá) de água quente, tempere com sal e tampe parcialmente a panela.
7. Deixe cozinhar até a água secar. Se os grãos de arroz ainda estiverem firmes, adicione mais água e cozinhe mais um pouco.
8. Quando toda a água secar, desligue o fogo e tampe completamente. Deixe descansar por 3 minutos e finalize com cheiro-verde. Pronto, o arroz primavera com frango está pronto! Este prato pode ser acompanhado de salada de alface.



ARROZ CAIPIRA COM TUTU DE FEIJÃO

COZINHEIRAS: MARILDA PEREIRA GARCIA, CARINA VALÉRIO DOS ANJOS FERREIRA

ESCOLA: ZEZINHO PORTUGAL

LOCAL: GUAÍRA

Comer é a mesma coisa que fazer uma refeição? Segundo a antropóloga Mary Douglas, só temos uma verdadeira refeição quando o que comemos segue uma composição e uma estrutura conhecidas e aceitas dentro do grupo social. Assim, no Brasil, podemos dizer que a refeição pede arroz, feijão, proteína animal e salada. Essa receita das cozinheiras Marilda e Carina cumpre a regra – com arroz, tutu de feijão, carne de porco e vegetais – e ainda traz a farinha de mandioca, essencial em muitas mesas brasileiras.





PARA O ARROZ

2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola grande picada
3 dentes de alho picados
1 kg de pernil suíno em cubos
1 cenoura ralada
3 xícaras (chá) de arroz
sal a gosto
cheiro-verde picado a gosto
pimenta-do-reino moída a gosto

1. Leve uma panela ao fogo médio, regue com 1 colher (sopa) de óleo, acrescente metade da cebola e refogue até dourar.
2. Adicione metade do alho e refogue até dourar.
3. Acrescente a carne suína em cubos e refogue até dourar completamente. Desligue o fogo e reserve.
4. Leve uma panela ao fogo alto com 7 xícaras (chá) de água e aqueça até a água ferver. Desligue o fogo e reserve.
5. Leve outra panela ao fogo médio, adicione 1 colher (sopa) de óleo e doure a cenoura ralada.
6. Acrescente o restante da cebola e do alho e refogue bem.
7. Adicione o arroz, refogue por alguns minutos e tempere com sal.
8. Cubra o arroz com 6 xícaras (chá) da água que você esquentou, reduza para fogo baixo, tampe parcialmente a panela e cozinhe até a água secar e os grãos ficarem macios.
9. Desligue o fogo, misture a carne reservada ao arroz e finalize com cheiro-verde e pimenta-do-reino.

PARA O TUTU

1¼ xícara (chá) de feijão
1 colher (sopa) de óleo
3 dentes de alho picados
sal a gosto
pimenta-do-reino moída a gosto
½ maço de couve picada
1 xícara (chá) de farinha de mandioca

1. No dia anterior, faça o remolho do feijão.
2. Coloque o feijão em uma panela de pressão e cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos, sem tempero.
3. Passado o tempo, desligue o fogo e espere a pressão sair para abrir a panela. Reserve o feijão com o caldo.
4. Leve outra panela ao fogo médio, aqueça o óleo e doure o alho.
5. Adicione o feijão cozido e tempere com sal e pimenta-do-reino. Cozinhe até o caldo engrossar, mexendo de vez em quando.
6. Acrescente a couve fatiada e misture até murchar.
7. Adicione a farinha de mandioca aos poucos, mexendo até obter uma consistência de caldo cremoso.
8. Desligue o fogo e sirva o tutu com o arroz caipira.





FEIJÕES E VIRADOS

O feijão, como as demais leguminosas, é uma boa fonte de proteína vegetal, fibras, vitaminas do complexo B e minerais como ferro, zinco e cálcio.

Tipicamente brasileira, a mistura de arroz com feijão, além de apresentar uma excelente combinação de texturas e sabores, é nutricionalmente completa, uma vez que os dois alimentos juntos contêm todos os aminoácidos essenciais. O arroz, apesar de pobre em lisina, é rico em metionina. Já o feijão é pobre em metionina, mas rico em lisina. Assim, a combinação se completa.

Além da tradicional mistura com o arroz, há muitas outras formas de consumir o feijão, especialmente em misturas consagradas como o tutu, o feijão-tropeiro, a feijoada e os virados. Aliás, o nome “virado” vem do “feijão virado” – mistura de feijão cozido com farinha, geralmente de milho, base que daria origem a essas receitas, diferenciadas apenas mais tarde, no século 20, pelos acompanhamentos. O virado à paulista, por exemplo, ganhou fama com seus complementos: linguiça, ovo, couve refogada e, claro, arroz.

VIRADO À PAULISTA MODIFICADO

COZINHEIRAS: CILENE APARECIDA DE ALMEIDA, JAINE RODRIGUES ANDRADE

ESCOLA: ANTONIO LERARIO

LOCAL: GUARAREMA

O virado à paulista é um prato tão tradicional do estado de São Paulo que desde 2018 é reconhecido como patrimônio imaterial paulista pelo Conselho de Defesa do Patrimônio Histórico, Arqueológico, Artístico e Turístico do Governo do Estado de São Paulo (Condephaat). Essa versão da receita, inspirada no pai da cozinheira Cilene, traz ingredientes usuais do virado (arroz, feijão, carne de porco, couve, ovo e banana) em versões diferentes, como o arroz com ovo mexido e a banana empanada.





PARA O PERNIL

500 g de pernil em iscas
sal a gosto
alho a gosto
caldo de limão a gosto

1. Tempere o pernil com sal, alho e limão. Deixe marinar por 30 minutos.
2. Cozinhe o pernil temperado na panela de pressão. Conte 30 minutos após a panela pegar pressão.
3. Desligue o fogo. Quando toda a pressão sair, abra a panela e volte ao fogo. Deixe secar a água e doure o pernil dos dois lados. Reserve.

PARA A BANANA

óleo para untar a fôrma
4 bananas

1. Em uma fôrma untada com óleo, disponha as bananas cortadas ao meio. Leve para gratinar ao forno a 180 °C por cerca de 15 minutos ou até que as bananas dourem.

PARA O FEIJÃO

2 colheres (sopa) de óleo
3 dentes de alho picados
3 xícaras (chá) de feijão cozido
3 colheres (sopa) de farinha de mandioca
sal a gosto
½ xícara (chá) de cheiro-verde picado

1. Leve uma panela ao fogo, acrescente o óleo e refogue o alho.
2. Adicione o feijão cozido e, aos poucos, despeje a farinha e vá mexendo, até o caldo engrossar.
3. Tempere com sal a gosto e decore com cheiro-verde.
4. Sirva com o pernil, a banana, arroz branco, ovos mexidos e couve refogada.

VIRADO À PLANALTO

COZINHEIRAS: CLAUDIA RAMOS GALVÃO, MARIA TEREZA LAURINDO

ESCOLA: MARIA TEREZA DE JESUS PAIVA

LOCAL: MOGI MIRIM



A escola inteira se juntou na escolha dessa receita, que as cozinheiras adaptaram com produtos ofertados pela alimentação escolar. Nesta refeição completa, teve a presença da carne de porco, da couve, de temperos in natura como alho e cebola, da beterraba (para dar a textura na adaptação da linguiça) e, ainda, da banana, complementando toda essa diversidade com uma fruta de alta aceitação pelos estudantes. Na ocasião, o grêmio estudantil fez uma pesquisa sobre o prato principal e apresentou para os estudantes no dia de servir a merenda: o sucesso foi total!

PARA A BANANA EMPANADA

3 bananas

1 ovo

15 biscoitos integrais de água e sal

óleo para untar a assadeira

1. Descasque as bananas e corte em metades no sentido do comprimento.
2. Quebre o ovo em um recipiente e bata. Passe cada metade de banana no ovo batido.
3. Leve os biscoitos ao liquidificador e bata até obter uma farinha. Coloque a farinha de biscoitos em um recipiente e passe a banana com ovo na farinha para empanar.
4. Unte uma assadeira com óleo, disponha as bananas empanadas e leve ao forno preaquecido a 200 °C.
5. Quando as bananas estiverem douradas, desligue o forno, retire e reserve.

PARA O TUTU DE FEIJÃO

1½ xícara (chá) de feijão

1 colher (sopa) de óleo

½ cebola picada

2 dentes de alho picados

salsinha a gosto

cebolinha a gosto

sal a gosto

3 colheres (sopa) de flocos de milho triturados

1. Coloque o feijão em uma panela de pressão e cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos. Desligue o fogo e espere a pressão sair. Com uma peneira, separe o feijão do caldo e reserve os dois.
2. Leve uma panela ao fogo médio, regue com o óleo e refogue a cebola e o alho. Quando estiverem dourados, junte o feijão, ½ xícara (chá) do caldo, a cebolinha e a salsinha. Tempere com sal. Misture bem, amassando o feijão na panela com o auxílio de uma colher ou espátula.
3. Por fim, acrescente os flocos de milho triturados e misture até dar o ponto do tutu (ele deve ficar bem cremoso). Reserve.



PARA A “LINGUIÇA” (ADAPTAÇÃO)

250 g de carne bovina moída

sal a gosto

½ beterraba ralada

1 colher (sopa) de óleo

1. Em um recipiente, tempere a carne moída com sal e junte a beterraba ralada e o óleo. Misture bem até a mistura ganhar uma consistência para ser moldada em pequenos rolinhos (adaptação da linguiça).
2. Unte uma assadeira com óleo, disponhas os rolinhos e leve para assar em forno preaquecido a 200 °C.
3. Quando a carne estiver cozida, desligue o forno, retire os rolinhos e reserve.

PARA O ARROZ

1 colher (chá) de óleo

½ cebola picada

1 dente de alho picado

1 xícara (chá) de arroz

sal a gosto

2 xícaras (chá) de água fervente

1. Leve uma panela ao fogo médio, acrescente o óleo e refogue a cebola e o alho. Quando estiverem dourados, abaixe o fogo, acrescente o arroz, tempere com sal e misture.
2. Junte a água fervente, tampe a panela pela metade e deixe cozinhar até a água secar e os grãos de arroz ficarem macios. Se quando a água secar os grãos ainda estiverem crus, acrescente mais um pouco de água.
3. Desligue o fogo e reserve.

PARA A CARNE SUÍNA (ADAPTAÇÃO DA BISTECA)

1 kg de carne suína em cubos

sal a gosto

salsinha a gosto

cebolinha a gosto

caldo de 2 limões

1 colher (sopa) de óleo

½ cebola picada

2 dentes de alho picados

1. Em um recipiente, tempere a carne suína com o sal, a salsinha, a cebolinha e o caldo de limão. Misture. Reserve por no mínimo 30 minutos.
2. Passado o tempo, leve uma panela ao fogo médio, acrescente o óleo e refogue a cebola e o alho. Quando estiverem dourados, acrescente os cubos de carne temperados e refogue até dourar. Desligue o fogo e reserve.

PARA A COUVE

óleo para refogar

2 dentes de alho picados

1 maço de couve fatiado

sal a gosto

1. Leve uma panela ao fogo médio e regue com um fio de óleo. Acrescente o alho e refogue até dourar.
2. Em seguida, acrescente a couve e mexa até que ela murche (não deixe refogar muito tempo para que não fique amarga).
3. Desligue o fogo, tempere com sal e reserve.

PARA OS OVOS

6 ovos

1 colher (chá) de óleo

1 pitada de sal

1. Leve uma frigideira ao fogo médio e acrescente o óleo.
2. Depois, quebre os ovos sobre o óleo quente. Quando estiverem fritos de um lado, vire cuidadosamente e frite o outro lado. (Esse processo pode ser realizado também com a sobra do ovo usado para empanar as bananas.)
3. Tempere com uma pitada de sal, desligue o fogo e reserve.

PARA A MONTAGEM

1. Distribua os ingredientes preparados em pratos e sirva a seguir.



FEIJÃO-TROPEIRO

AROLDO AZEVEDO

COZINHEIRAS: ROSEMEIRE CAETANO DA COSTA, THALITA CRISTINE ARAUJO DE SOUZA

ESCOLA: PROFESSOR AROLDI AZEVEDO

LOCAL: LORENA



O feijão-tropeiro é feito com ingredientes duráveis, pensados para resistir muito tempo e fornecer “sustância” para longas viagens: a carne-seca ou defumada, a farinha de mandioca e, claro, o feijão. A origem da receita remete ao período colonial, quando condutores de mulas transportavam mercadorias pelos sertões do Brasil. Partilhadas entre São Paulo, Minas Gerais, Goiás e Paraná, as tradições tropeiras se manifestam nesse prato plural, aqui adaptado pelas cozinheiras Rosemeire e Thalita.





1 xícara (chá) de feijão-carioca
2 colheres (sopa) de óleo
6 dentes de alho picados
2 cebolas médias picadas
sal a gosto
250 g de pernil suíno em cubos pequenos
2 tomates picados
4 folhas de couve picadas
2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
cheiro-verde picado a gosto
2 ovos cozidos e picados

1. No dia anterior, faça o remolho do feijão.
2. Descarte a água do remolho, coloque o feijão em uma panela de pressão, cubra com água e leve ao fogo alto. Assim que pegar pressão, diminua o fogo e cozinhe o feijão por 10 minutos.
3. Depois do cozimento, desligue o fogo e aguarde a pressão sair. Abra a panela, escorra o feijão e descarte a água.
4. Volte a panela vazia ao fogão, em fogo médio, e acrescente 1 colher (sopa) de óleo. Quando aquecer, acrescente metade do alho e metade da cebola. Quando dourarem, junte os grãos de feijão cozidos.
5. Tempere com sal e misture. Deixe refogar e desligue o fogo. Reserve o feijão temperado.
6. Leve outra panela ao fogo médio, coloque o restante de óleo, da cebola e do alho. Junte os cubos de pernil suíno e tempere com sal. Refogue até a carne dourar.
7. Depois, adicione os tomates, a couve e o feijão reservado. Misture bem até a couve murchar e desligue o fogo.
8. Acrescente a farinha de mandioca, o cheiro-verde e os ovos cozidos picados. Mexa bem para incorporar tudo. Sirva o feijão-tropeiro!

FEIJÃO-TROPEIRO ALAMBARIENSE

COZINHEIRAS: ANDREIA DE JESUS MORAIS VIEIRA, KATIA DIAS MARTINS JULIO, VALERIA DE CAMPOS, MANUELA PEREIRA CORREA, DANIELA ALVES PEREIRA GOMES

ESCOLA: PROFESSOR EDUARDO SOARES

LOCAL: ALAMBARI



Quando esse prato chegou ao cardápio da escola, os estudantes já estavam preparados e animados para prová-lo. Isso porque diretoria e equipe de alimentação escolar decidiram engajar coordenação e corpo docente na criação de atividades que apresentassem a receita do feijão-tropeiro. Teve literatura em cordel, história em quadrinhos, xilogravuras, poesia e até ilustração da rota dos tropeiros.





1/3 xícara (chá) de feijão-carioca
200 g de carne-seca bovina
1 folha de louro
2 ovos cozidos
2 colheres (sopa) de óleo
1 1/2 cebola picada
1 dente de alho picado
150 g de pernil suíno em cubos pequenos
sal a gosto
2 folhas de couve fatiadas
cheiro-verde picado a gosto
1 xícara (chá) de farinha de milho amarela flocada
1/2 colher (chá) de páprica defumada

1. No dia anterior, faça o remolho do feijão.
2. Faça o dessalgue da carne em fervura: corte a carne-seca bovina em cubos pequenos e coloque em uma panela com água. Leve para aquecer em fogo médio por 15 minutos. Passado esse tempo, troque a água do cozimento e repita o processo cerca de 7 vezes, até retirar o excesso de sal. Escoe os cubos de carne e reserve.
3. Enquanto isso, descarte a água do remolho do feijão, coloque os grãos em uma panela de pressão, cubra com água (até dois dedos acima do feijão) e acrescente a folha de louro. Tampe a panela e leve

- ao fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos.
4. Passado o tempo, desligue o fogo e espere a pressão sair. Abra a panela, escoe e reserve os grãos do feijão.
5. Corte os ovos cozidos em pedaços pequenos e reserve.
6. Leve uma panela ao fogo médio, regue com 1 colher (sopa) de óleo e adicione metade da cebola e do alho. Misture até dourar.
7. Acrescente o pernil suíno em cubos, tempere com sal e deixe refogar até estar bem cozido e dourado. Reserve.
8. Na mesma panela em que foi preparado o pernil, em fogo médio, adicione o restante do óleo, da cebola e do alho. Mexa para soltar a crostinha que se formou no fundo da panela e refogue até dourar a cebola e o alho.
9. Abaixar o fogo, volte o pernil para a panela e junte o feijão reservado sem o caldo. Misture.
10. Logo depois, acrescente os ovos cozidos picados, a carne-seca dessalgada e a couve. Desligue o fogo assim que a couve murchar.
11. Ao final, acrescente o cheiro-verde, corrija o sal e misture bem antes de servir.

FEIJÃO-TROPEIRO DA VOVÓ

COZINHEIRAS: ANA CARLA ABEL DE SOUZA, REGIANE LOPES DENIS, FLAVIA ROBERTA BERALDO

ESCOLA: PROFESSORA MARIA JOSÉ DE AGUIAR ZEPPELINI

LOCAL: RIO DAS PEDRAS



Feijão-tropeiro com carne de porco succulenta, couve picada e bastante tempero era sempre presença garantida nos almoços da família da cozinheira Ana Carla, e a dona da receita tradicional era sua avó. Foi dessa lembrança que surgiu esta receita, adaptada com os ingredientes disponíveis na escola.

1 xícara (chá) de feijão
1 colher (sopa) de óleo
2 cebolas picadas
3 dentes de alho picados
500 g de pernil suíno em cubos pequenos
2 tomates picados
sal a gosto
½ maço de couve fatiada
1½ xícara (chá) de flocos de milho triturados
cheiro-verde a gosto

1. No dia anterior, faça o remolho do feijão.
2. Coloque o feijão em uma panela de pressão e cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos.
3. Passado o tempo, desligue o fogo e espere a pressão sair. Abra a panela, escoe e reserve os grãos.
4. Leve uma panela ao fogo médio, coloque o óleo e refogue a cebola. Quando ela murchar, acrescente o alho e, em seguida, o pernil suíno. Refogue até a carne dourar.
5. Na mesma panela, acrescente o tomate e continue refogando até que tudo fique bem cozido.
6. Adicione o feijão cozido (sem o caldo), tempere com sal e mexa bem para incorporar.
7. Junte a couve fatiada e mexa até que ela murche.
8. Aos poucos, adicione os flocos de milho triturados, mexendo constantemente para deixar a mistura bem soltinha.
9. Desligue o fogo e finalize com cheiro-verde.



FEIJÃO-TROPEIRO COM BATATA-DOCE

COZINHEIRAS: VALÉRIA ESTELA DOMINGUES COLOMBO, ANTÔNIA GISLENE FERREIRA DE SOUSA,
NEUSA MARIA FERNANDES

ESCOLA: PROFESSOR NATHANAEL SILVA

LOCAL: VÁRZEA PAULISTA



Professores e estudantes da E. E. Prof. Nathanael Silva relataram a história da receita: “O feijão-tropeiro surgiu no período colonial, quando mercadorias eram transportadas pelos tropeiros em mulas e cavalos. Para se alimentar durante as longas viagens, os tropeiros misturavam feijão com farinha de mandioca, linguiça, ovos, torresmo, cebola e temperos, ingredientes secos e não perecíveis. Tudo era cozinhado em uma única panela. A região de Jundiáí, onde fica Várzea Paulista, era rota das bandeiras paulistas, e os tropeiros eram viajantes constantes na região. Algumas famílias se fixaram na região e o prato se tornou presente em reuniões familiares, sendo muito comum no dia a dia”. Nesta versão das cozinheiras Valéria, Antônia e Neusa, o toque original é a presença da batata-doce.

PARA O FEIJÃO-TROPEIRO

1 xícara (chá) de feijão

2 colheres (sopa) de óleo

3 dentes de alho picados

6 folhas de couve fatiadas

sal a gosto

1 cebola picada

500 g de pernil suíno em cubos pequenos

**2 xícaras (chá) de flocos de milho
triturados**

6 ovos cozidos picados

¼ xícara (chá) de cheiro-verde picado

2 tomates picados

1. No dia anterior, faça o remolho do feijão.
2. Coloque o feijão em uma panela de pressão e cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos.
3. Passado o tempo, desligue o fogo e espere a pressão sair. Abra a panela, escoe e reserve os grãos.
4. Leve uma panela ao fogo médio e regue com 1 colher (sopa) de óleo e adicione um dente de alho picado. Quando o alho começar a dourar, acrescente a couve, tempere com sal e misture. Desligue assim que a couve murchar. Reserve em um recipiente.
5. Na mesma panela em que a couve foi refogada, coloque mais 1 colher (sopa) de óleo e junte a cebola e o restante do alho. Assim que a cebola murchar, acrescente os cubos de pernil suíno e refogue até dourar.
6. Adicione o feijão cozido (sem o caldo) e a couve refogada, tempere com sal e mexa bem para incorporar.
7. Aos poucos, adicione os flocos de milho triturados, misturando bem.
8. Desligue o fogo e finalize com os ovos cozidos e o cheiro-verde.



PARA A BATATA-DOCE

4 batatas-doces

sal a gosto

1 colher (sopa) de óleo

1 cebola picada

¼ xícara (chá) de cheiro-verde picado

1. Corte as batatas-doces em rodelas grossas. Conforme for cortando, transfira para uma panela com água para evitar que escureçam.
2. Leve a panela com as batatas e a água ao fogo médio. Adicione sal e cozinhe até as batatas ficarem al dente (o ponto em que estão cozidas, mas ainda firmes). Desligue o fogo e escorra as batatas.
3. Unte uma assadeira com óleo. Distribua as batatas, pincele óleo sobre elas e tempere com sal. Leve para assar em forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 10 minutos.
4. Enquanto isso, leve uma frigideira ao fogo médio. Regue com 1 colher (sopa) de óleo e refogue a cebola. Quando dourar, acrescente o cheiro-verde e misture. Desligue o fogo e reserve.
5. Desligue o forno e retire as batatas assim que elas dourarem. Salpique a cebola refogada com cheiro-verde sobre elas. Sirva com o feijão-tropeiro.

FEIJÃO-TROPEIRO COM CARNE SUÍNA DESFIADA

COZINHEIRAS: VALDIRENE DE MESQUITA SOUSA, ANTÔNIA GUILHERME DE MESQUITA,
ADRIANA APARECIDA MENDES PACHECO

ESCOLA: PROFESSORA ANA CONSUELO GARCIA PERES MURAD

LOCAL: DIADEMA



Além de excelente instrumento para a educação alimentar e nutricional, as receitas culinárias podem servir de recurso didático em diversas áreas do conhecimento. Na E. E. Professora Ana Consuelo Garcia Peres Murad, o professor trabalhou o contexto histórico do feijão-tropeiro, relacionando a receita ao estudo de história, geografia, ciências e comunicação.





1 xícara (chá) de feijão-carioca
250 g de carne suína
2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
½ maço de couve-manteiga fatiada
sal a gosto
cheiro-verde a gosto
1 xícara (chá) de farinha de mandioca
2 ovos cozidos e picados

1. No dia anterior, faça o remolho do feijão.
2. Coloque o feijão em uma panela de pressão e cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos.
3. Passado o tempo, desligue o fogo e espere a pressão sair para abrir a panela. Escoe e reserve os grãos.
4. Corte a carne suína em pedaços grandes, coloque em uma panela de pressão e cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e cozinhe por cerca de 25 minutos.
5. Passado o tempo, desligue o fogo e espere a pressão sair para abrir a panela. Escoe a carne e desfie. Reserve.
6. Leve uma panela ao fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até dourarem.
7. Diminua o fogo, adicione a carne suína desfiada e refogue por alguns minutos. Em seguida, acrescente a couve fatiada. Refogue e misture até murchar.
8. Adicione o feijão cozido (sem o caldo), tempere com sal e acrescente o cheiro-verde. Misture bem.
9. Por fim, adicione a farinha de mandioca e mexa bem até que tudo esteja bem incorporado.
10. Desligue o fogo. Sirva o feijão-tropeiro com ovos cozidos e picados por cima!

FAROFA DE FEIJÃO

COZINHEIRAS: NORMA CLEMENTINO DA COSTA SANTOS, MARINALVA AURELIANO DANTAS

ESCOLA: ELIZETE DE OLIVEIRA BERTINI

LOCAL: EMBU DAS ARTES



A farofa de feijão é uma receita que une dois alimentos fundamentais na história do nosso país e na composição da cultura alimentar brasileira: o feijão e a farinha de mandioca. Da mandioca indígena temos a produção das farinhas, mas a criação da farofa se deu com a chegada dos escravizados. A origem da palavra é do quimbundo, “falofa”, dos povos bantos, angolanos que por aqui chegaram. Somos especialistas em farofas, das mais secas às mais molhadinhas, com proteínas ou com vegetais, com alhos e cebolas e especiarias. Já o feijão, cultivado em muitas variedades no Brasil, é fonte importante de proteínas e fibras, essencial para a segurança alimentar e nutricional, além de ter papel socioeconômico relevante, especialmente para produtores rurais. Na alimentação escolar, a combinação do feijão com a farinha de mandioca representa não só a valorização da cultura alimentar nacional, mas também uma estratégia muito nutritiva. Essa dupla é um símbolo da diversidade e da riqueza da culinária brasileira, refletindo o encontro das tradições indígenas, africanas e europeias. É difícil achar um brasileiro que não goste de farofa ou uma casa sem um pote de farinha. Essa receita de farofa de feijão é um lindo registro dessas memórias e da preservação das nossas raízes e riquezas.





1½ xícara (chá) de feijão-carioca
2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
sal a gosto
250 g de carne suína em cubos pequenos
4 a 5 folhas de couve picadas
3 xícaras (chá) de farinha de mandioca
¼ xícara (chá) de cheiro-verde picado

1. No dia anterior, faça o remolho do feijão.
2. Coloque o feijão em uma panela de pressão e cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos.
3. Passado o tempo, desligue o fogo e espere a pressão sair para abrir a panela. Escoe e reserve os grãos.
4. Volte a panela ao fogão, em fogo médio, e acrescente 1 colher (sopa) de óleo, metade do alho e metade da cebola. Quando dourar, junte o feijão cozido (sem o caldo).
5. Tempere com sal e misture. Deixe refogar e desligue o fogo. Reserve o feijão temperado.
6. Leve outra panela ao fogo médio, aqueça o restante do óleo e junte a outra metade do alho. Quando começar a dourar, adicione a carne suína, tempere com sal e refogue até ficar bem cozida.
7. Acrescente o restante da cebola na panela e deixe dourar.
8. Junte a couve e refogue até murchar.
9. Adicione o feijão temperado à mistura.
10. Acrescente a farinha de mandioca aos poucos, mexendo bem, para não perder a umidade do preparo.
11. Desligue o fogo e finalize adicionando cheiro-verde.

FAROFA RICA DE FEIJÃO

COZINHEIRAS: ROSENITA COLETA DA SILVA, LUCIANA JOSEFA DOS SANTOS

ESCOLA: PROFESSORA BENE TEIXEIRA DA FONSECA DO AMARAL GURGEL

LOCAL: ITU



Essa é uma receita familiar da cozinheira Rosenita, servida geralmente para acompanhar o churrasco. No lugar de uma farofa simples, feita apenas com farinha de mandioca ou milho e gordura, essa versão leva feijão e pernil – daí o nome “farofa rica”. Essa “riqueza” simbólica é justificada historicamente: no livro *Casa-grande e senzala*, o sociólogo Gilberto Freyre explica que acrescentar ingredientes, em particular os mais caros e valorizados, como carne bovina ou suína, aumentava o status dos preparos do dia a dia, deixando-os não só mais nutritivos e saborosos, mas também mais especiais.





½ xícara (chá) de feijão-carioca
2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola picada
¼ de pimentão picado
4 dentes de alho picados
150 g de pernil suíno em cubos pequenos
1 tomate picado
1 cenoura ralada
sal a gosto
½ maço de couve fatiada
1 xícara (chá) de farinha de mandioca
cheiro-verde a gosto

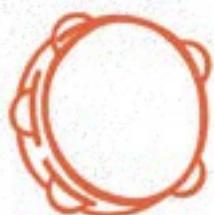
1. No dia anterior, faça o remolho do feijão.
2. Coloque o feijão em uma panela de pressão e cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos.
3. Passado o tempo, desligue o fogo e espere a pressão sair para abrir a panela. Escoe e reserve os grãos.
4. Leve uma panela ao fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola e o pimentão. Quando a cebola estiver translúcida, acrescente o alho e o pernil e refogue até dourar. Depois, acrescente o tomate e a cenoura. Misture bem e deixe cozinhar.
5. Adicione à panela o feijão cozido, sem o caldo, e misture. Tempere com sal.
6. Acrescente a couve e refogue até murchar.
7. Por último, adicione a farinha de mandioca aos poucos, até atingir o ponto desejado. Misture bem, acerte o sal e finalize com cheiro-verde.

FEIJOADA

COZINHEIRAS: MARIA HELENA BATISTA DOS SANTOS, DÉBORA VIEIRA PEREIRA DA SILVA, DALMA SEVERINA DA SILVA

ESCOLA: PARQUE DOS SONHOS

LOCAL: CUBATÃO



A feijoada é um prato tão bem-aceito pelos brasileiros que virou até samba do Chico Buarque: “Feijoada completa”. Nesta canção, o compositor fala não apenas dos alimentos que compõem a feijoada, mas também de seus acompanhamentos, da bebida, da cultura e da forma como consumimos esse prato: em um ambiente informal, entre amigos, com muita alegria. Na escola, isso não podia ser diferente: a convivência é especial nos dias de feijoada!





PARA A FEIJOADA

1 kg de feijão-preto

2 kg de carne suína

sal a gosto

caldo de 3 limões

óleo para refogar

2 cebolas picadas

10 dentes de alho picados

2 folhas de louro

1 xícara (chá) de pimentão picado

1 xícara (chá) de tomate picado

1 xícara (chá) de cheiro-verde picado

1. Coloque o feijão de molho de um dia para o outro.
2. Tempere a carne com sal e limão e também reserve de um dia para o outro.
3. Em uma panela de pressão, acrescente o óleo e refogue 1 cebola com metade dos dentes de alho. Após a refoga, coloque o feijão na panela para cozinhar, cobrindo-o com água e acrescentando as folhas de louro. Tempere com sal a gosto. Depois que a panela pegar pressão, aguarde 20 minutos.
4. Em uma panela grande, refogue 1 cebola, o restante do alho, o pimentão, e o tomate. Acrescente a carne e o cheiro-verde. Deixe cozinhando por 30 minutos.

5. Após o preparo, despeje o feijão na panela da carne, misture bem e deixe em fogo médio até o caldo engrossar.
6. Sirva com arroz e farofa de milho com couve (receita a seguir). Se quiser, acrescente também gomos de laranja.

PARA A FAROFA

1 kg de flocos de milho

óleo para refogar

1 cebola picada

5 dentes de alho

2 cenouras médias raladas

½ maço de couve picada

sal a gosto

orégano seco a gosto

1. No liquidificador, triture aos poucos os flocos de milho até obter uma farinha.
2. Leve uma panela ao fogo, acrescente o óleo e refogue a cebola e o alho. Em seguida, acrescente a cenoura e a couve. Por fim, adicione a farinha de milho.
3. Para finalizar, tempere com sal e orégano.

FEIJOADA PAULISTA

COZINHEIROS: TAFAREL RICARDO SERAFIM FERREIRA, LARISSA ALANA NOGUEIRA CARDOSO SALES, IVONETE DIAS, CLÁUDIA REGINA PEREIRA DE MELO
ESCOLA: JOSÉ PACÍFICO
LOCAL: GUARIBA



A feijoada, um dos pratos mais emblemáticos da culinária brasileira, tem origens complexas e profundas, envolvendo elementos da cultura africana, portuguesa/europeia e indígena. Embora a crença popular associe sua origem às senzalas, estudiosos destacam que as pessoas escravizadas tinham pouco acesso a esses alimentos. A receita provavelmente deriva de pratos europeus, como o cozido português e o cassoulet francês, mas ganhou contornos únicos no Brasil, sendo, inclusive, símbolo de identidade e de resistência.

PARA A FEIJOADA

3 xícaras (chá) de feijão-preto

3 folhas de louro

500 g de linguiça calabresa

1 kg de costela de porco

2 colheres (sopa) de óleo

1 cabeça de alho picado

2 cebolas picadas

sal a gosto

1 colher (sopa) de óleo

cheiro-verde picado a gosto

1. No dia anterior, faça o remolho do feijão.
2. Coloque o feijão e as folhas de louro em uma panela de pressão. Cubra com água, tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos.
3. Passado o tempo, desligue o fogo e espere a pressão sair.
4. Enquanto isso, pique a calabresa e a costela de porco em cubos. Reserve.
5. Leve uma panela ao fogo médio, regue com 1 colher (sopa) de óleo, 2 dentes de alho picados e metade da cebola. Refogue até dourar.
6. Acrescente os cubos de costela de porco e tempere com sal. Junte $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água e deixe cozinhar até a água secar. Desligue o fogo e reserve.

7. Leve outra panela grande ao fogo médio, acrescente 1 colher (sopa) de óleo e frite a calabresa.
8. Em seguida, adicione o restante da cebola e do alho. Misture.
9. Quando a cebola murchar, abra a panela de pressão (antes, verifique se a pressão já saiu completamente) e transfira o feijão cozido com o caldo para a panela da calabresa. Adicione também a costela de porco.
10. Tempere com sal e cozinhe até o caldo engrossar. Junte cheiro-verde e misture.
11. Desligue e sirva com arroz branco, farinha de mandioca, laranja e vinagrete (receita a seguir).

PARA O VINAGRETE

2 tomates em cubos pequenos

1 cebola picada

cheiro-verde picado a gosto

3 colheres (sopa) de vinagre

2 colheres (sopa) de óleo (ou azeite)

sal a gosto

1. Em uma travessa, misture o tomate, a cebola e o cheiro-verde. Tempere com sal, vinagre e óleo (ou azeite).
2. Leve à geladeira e sirva gelado.



FEIJOADA MISTA

COZINHEIRAS: LUCIANE ALDEVINA BERNARDINO, MARIA VITORIA DA SILVA SOUZA, THAINARA BERNARDINO CARDOSO, JOSIANE APARECIDA DA SILVA CARDOSO

ESCOLA: DOUTOR GENÉSIO BOAMORTE

LOCAL: SANTA CRUZ DO RIO PARDO



Um prato tradicional não é aquele feito sempre da mesma maneira, mas aquele que, partindo de um conjunto de saberes e sabores, inspira adaptações locais e se ressignifica ao longo do tempo. É o que vemos nesta feijoada mista: uma versão que mistura carnes e vegetais, como cenoura, chuchu, brócolis e abobrinha, mantendo a essência do prato tradicional. A flexibilidade e versatilidade da feijoada permitem novas interpretações, celebrando a criatividade e as diferentes manifestações culturais, sem perder sua identidade.





PARA A FEIJOADA

2 xícaras (chá) de feijão-carioca
3 folhas de louro
250 g de carne bovina em tiras
250 g de pernil suíno em cubos
200 g de frango em tiras
sal a gosto
2 cebolas médias picadas
6 dentes de alho picados
1 cenoura em cubos pequenos
1 chuchu em cubos pequenos
1 abobrinha em cubos pequenos
½ brócolis em floretes pequenos

1. No dia anterior, faça o remolho do feijão.
2. Coloque o feijão e as folhas de louro em uma panela de pressão. Cubra com água, tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos.
3. Passado o tempo, desligue o fogo e espere a pressão sair.
4. Enquanto isso, tempere as carnes com sal e leve uma panela ao fogo médio. Acrescente óleo e grelhe as carnes, cada tipo de uma vez, até dourar. Se necessário, acrescente 1 colher de água entre o cozimento das carnes para soltar a crostinha

que vai se formando no fundo da panela e agregar sabor às carnes. Desligue o fogo e reserve.

5. Na mesma panela em que as carnes foram grelhadas, acrescente a cebola e leve ao fogo médio. Refogue até murchar. Depois, junte o alho, a cenoura, o chuchu, a abobrinha e o brócolis. Misture. Tampe a panela por alguns minutos para cozinhar. Os legumes devem ficar cozidos, mas sem desmanchar (chamamos esse ponto de “al dente”).
6. Junte as carnes aos legumes, desligue o fogo e reserve.
7. Quando não houver mais pressão na panela do feijão, abra a tampa e junte os legumes com as carnes no feijão. Leve a panela de pressão ao fogo médio, sem a tampa. Tempere o feijão com sal e cozinhe até o caldo engrossar.
8. Desligue e sirva com arroz e salada de couve (receita a seguir).

PARA A SALADA DE COUVE

½ maço de couve-manteiga fatiado
2 tomates picados
sal e vinagre a gosto

1. Misture o tomate com a couve. Tempere com sal e vinagre a gosto.

BAIÃO CREMOSO COM CARNE SUÍNA E FAROFA DE MILHO

COZINHEIRAS: VERIDIANA DA SILVA ROCHA CARVALHO, PATRÍCIA DA SILVA FERREIRA, DANIELA DA SILVA FERREIRA

ESCOLA: CALHIM MANOEL ABUD

LOCAL: VILA CALIFÓRNIA, SÃO PAULO



O nascimento do baião de dois é atribuído ao sertão do Ceará, e o nome brinca com o gênero musical e de dança popular da região. Trata-se da junção perfeita do arroz com o feijão, que remexem juntos no cozimento e ganham a companhia de proteínas animais e vegetais. Nessa versão, o requeijão caseiro entra na dança para trazer cremosidade.

PARA O BAIÃO

1 xícara (chá) de feijão-fradinho

1½ colher (sopa) de óleo

¼ de cebola picada

1 dente de alho picado

¼ de cenoura ralada

1 xícara (chá) de arroz

sal a gosto

150 g de carne suína em cubos

100 ml de requeijão caseiro (receita na p. 20)

½ xícara (chá) de salsinha picada

1½ colher (sopa) de cebolinha picada

1. No dia anterior, faça o remolho do feijão.
2. Coloque o feijão em uma panela de pressão e cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e deixe cozinhar por 5 minutos.
3. Passado o tempo, desligue o fogo e espere a pressão sair. Reserve o feijão (que deve estar semicozido) com o caldo.
4. Leve outra panela ao fogo baixo, aqueça o óleo e refogue a cebola. Quando dourar, adicione o alho e a cenoura.
5. Depois de refogar a cenoura, acrescente o arroz cru, os grãos do feijão semicozido e 2 xícaras (chá) do caldo do feijão. Tempere com sal e cozinhe por 15 minutos em fogo baixo com a panela meio tampada.
6. Passado o tempo, quando o arroz estiver macio e o feijão cozido, desligue o fogo. Reserve. Se a água secar e o arroz ainda estiver cru, adicione mais água e continue cozinhando.
7. Coloque a carne suína em uma panela de pressão e cubra com água. Tampe e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, cozinhe por 20 minutos, até a carne ficar macia.
8. Passado o tempo, desligue o fogo e espere a pressão sair antes de abrir a panela. Escoe a carne e leve ao fogo médio em uma frigideira com um fio de óleo. Grelhe até ficar dourada.
9. Diminua o fogo, acrescente a mistura de arroz com feijão, adicione o requeijão, a salsinha e a cebolinha. Misture bem e desligue o fogo. Sirva com a farofa.



PARA A FAROFA

1 xícara (chá) de flocos de milho
1½ colher (sopa) de óleo
1 cebola pequena picada
¼ de pimentão picado
½ tomate pequeno picado sem sementes
½ maço de couve picada
2 ovos cozidos e picados
sal a gosto
cheiro-verde picado a gosto

1. Triture os flocos de milho no liquidificador até virarem uma farinha fina. Reserve.
2. Leve uma frigideira ao fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola até ficar translúcida.
3. Adicione o pimentão e refogue por 5 minutos. Depois, acrescente o tomate e continue mexendo.
4. Coloque a couve e depois a farinha. Mexa bem até a farinha ficar úmida.
5. Desligue o fogo, adicione os ovos, misture e acerte o sal. Finalize com o cheiro-verde. Sirva com o baião.

CEARENSE

COZINHEIRAS: REGIANE DE CARVALHO SOUZA, ANA MARIA LUCENA PEDOTT

ESCOLA: PROFESSORA LÚCIA HELENA CÉSAR

LOCAL: VARGEM GRANDE PAULISTA



Esse prato ilustra bem o trânsito de alimentos entre as Américas, a Ásia e o Velho Mundo. O feijão, consumido pelas populações originárias do Brasil, foi levado à Europa. E a carne suína, trazida pelos europeus, aqui se encontrou com o nosso feijão. Com sua diversidade, a receita ajuda a explicar a formação da culinária brasileira: uma combinação de ingredientes de diferentes partes do mundo, com destaque para o feijão, que ganhou, no século 20, status de “prato nacional”.





200 g de frango em cubos
200 g de carne suína em cubos
sal a gosto
1¼ xícara (chá) de feijão-carioca
½ xícara (chá) de óleo
2 dentes de alho picados
2 cebolas médias picadas
2 tomates médios picados
cheiro-verde picado a gosto

1. Coloque os cubos de frango e carne suína em uma panela de pressão, acrescente um pouco de sal e cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos. Espere a pressão sair para abrir a panela. Reserve (com o caldo).
2. Cozinhe o feijão da forma usual e reserve (com o caldo).
3. Em uma panela grande, adicione o óleo e refogue o alho, a cebola e o tomate. Tempere com sal.
4. Acrescente o feijão cozido junto com o caldo e as carnes cozidas, também com o caldo.
5. Deixe ferver, em fogo baixo, mexendo bem, por aproximadamente 15 minutos. Se necessário, ajuste o sal.
6. Desligue o fogo e adicione o cheiro-verde. Sirva a seguir. O cearense vai muito bem com arroz branco, farofa dos talos de couve com farinha de milho (ou flocos de milho triturados) e laranjas em cubos.

FEIJÃO COM MAÇÃ, PURÊ DE BATATA-DOCE, ARROZ E FRANGO

COZINHEIRA: LEONILDA DE OLIVEIRA ARAÚJO ROSA
ESCOLA: PROFESSOR WALTER RIBAS DE ANDRADE
LOCAL: CAJAMAR



À primeira vista pode parecer curiosa a presença da maçã no feijão, mas essa combinação é costume familiar das cozinheiras criadoras da receita e tem uma razão de ser. A maçã é rica em pectina, uma fibra solúvel encontrada em frutas e verduras, que, além de ajudar o intestino, contribui com viscosidade no cozimento. É por sua ação geleificante e estabilizante que a pectina é frequentemente utilizada no preparo de geleias. No feijão, ela rende um caldo mais grosso e nutritivo.

PARA O FEIJÃO

2 xícaras (chá) de feijão

2 maçãs

1 folha de louro

2 colheres (sopa) de óleo

1 dente de alho picado

½ colher (sopa) de sal

1. No dia anterior, faça o remolho do feijão.
2. Coloque o feijão, as maçãs e as folhas de louro em uma panela de pressão e cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Assim que pegar pressão, diminua o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos.
3. Desligue o fogo e espere a pressão sair. Retire a tampa cuidadosamente. Com uma escumadeira, retire as maçãs, separe as cascas, amasse a polpa e coloque novamente no feijão.
4. Leve uma frigideira ao fogo médio, regue com o óleo e refogue o alho até dourar. Desligue o fogo.
5. Adicione o alho refogado ao feijão e tempere com sal. Em fogo médio, mexa até engrossar o caldo. Desligue o fogo.
6. Sirva com arroz, frango e purê de batata-doce.



PARA O ARROZ

1 colher (sopa) de óleo

1 dente de alho picado

2 xícaras (chá) de arroz

½ colher (sopa) de sal

1. Em uma panela, aqueça 5 xícaras (chá) de água em fogo alto, até ferver.
2. Leve outra panela ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o óleo e acrescente o alho. Refogue até dourar.
3. Adicione o arroz, misture e tempere com o sal. Regue o arroz com 4 xícaras (chá) da água que você esquentou e deixe cozinhar.
4. Assim que a água atingir o mesmo nível do arroz, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe o arroz cozinhar até que toda a água tenha evaporado. Verifique se os grãos estão macios. Se ainda estiverem crus, acrescente mais água.
5. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por mais 3 minutos.

PARA O FRANGO

¼ xícara (chá) de óleo

1½ cebola média picada

½ pimentão vermelho picado

2 dentes de alho picados

caldo de 1 limão

1 kg de peito de frango em cubos

½ colher (sopa) de sal

2 tomates picados

2 colheres (sopa) de extrato de tomate

½ xícara (chá) de salsinha picada

1. Leve uma frigideira ao fogo médio e regue com o óleo. Refogue a cebola e o pimentão. Depois, adicione o alho e refogue. Quando estiver dourado, junte o caldo do limão.
2. Em seguida, coloque os cubos de frango na panela, tempere com sal e refogue até ficarem cozidos.
3. Acrescente os tomates e o extrato de tomate. Misture.
4. Desligue o fogo e finalize com a salsinha.

PARA O PURÊ

1½ batata-doce

3 colheres (sopa) de óleo

1 colher (chá) de alho picado

½ xícara (chá) de leite

sal a gosto

1 colher (sopa) de salsinha picada

1. Descasque as batatas. Conforme for descascando, transfira para uma panela com água, para evitar que escureçam.
2. Leve a panela com água e batatas ao fogo médio. Adicione sal e cozinhe até as batatas ficarem bem macias. Desligue o fogo, escorra e amasse as batatas. Descarte a água.
3. Na panela em que cozinhou as batatas, acrescente o óleo e doure o alho em fogo médio. Depois, adicione as batatas amassadas e misture. Diminua o fogo.
4. Acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre, até atingir o ponto de purê.
5. Desligue o fogo e finalize temperando com sal e a salsinha.









O MILHO

O milho é um cereal muito importante para a população brasileira. Boa fonte de carboidratos, este alimento é muitas vezes consumido na forma do próprio grão – o milho cozido em espiga. Comumente comercializado no estado de São Paulo na porta de escolas, universidades, casas de shows e estádios, bem como nas praias e em festas típicas, seu aroma característico atrai consumidores de todos os tipos.

Muito versátil, o milho também é utilizado em preparações como cremes, sopas, mingaus, pamonhas, curaus e canjicas, ou como ingrediente em várias preparações doces ou salgadas. Além disso, deste cereal é possível extrair derivados como as farinhas de milho e o fubá, usados em receitas como pães, polentas, broas, pudins, farofas e cuscuz.

O cuscuz, por sinal, merece destaque: há versões salgadas, como o cuscuz paulista (com legumes, ovos e peixe), e versões doces, com leite de coco, açúcar e coco ralado. Em diversos espaços da região Nordeste, o cuscuz é cozido no vapor e consumido no café da manhã ou no lanche, com manteiga, queijo ou leite. Um prato simples, mas cheio de história e sabor.

CANJIQUEINHA COM CARNE DE PORCO

COZINHEIRAS: ANA MARIA DA SILVA, ROSALINA APARECIDA DA SILVA CÉSAR, IZABEL CRISTINA RODRIGUES THEODORO

ESCOLA: MONSENHOR IGNÁCIO GIOIA

LOCAL: SÃO LUIZ DO PARAITINGA



Essa receita utiliza como base o milho quebrado (ou canjiquinha), uma herança indígena que se tornou base da alimentação rural. Em São Luiz do Paraitinga, é prato do dia a dia e da refeição escolar, mas ganha destaque especial durante as festas religiosas, como na celebração do Divino Espírito Santo, uma tradição profundamente enraizada na cidade.





**1 xícara (chá) de canjiquinha xerém
(quirera)**
2 litros de água
300 g de carne suína em pedaços
2 dentes de alho picados
caldo de ½ limão
sal a gosto
2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola pequena picada
1 tomate picado
1 colher (sopa) de extrato de tomate
¼ de maço de cheiro-verde

1. Transfira a canjiquinha para uma tigela, adicione 1 litro de água, mexa e deixe de molho por meia hora. Passado esse tempo, escorra a canjiquinha e reserve.
2. Enquanto isso, tempere a carne com o alho, o caldo de limão e sal.
3. Leve uma panela ao fogo médio e regue com 1 colher (sopa) de óleo. Quando o óleo aquecer, adicione a carne temperada e refogue até dourar. Reserve em um recipiente.
4. Na panela em que você refogou a carne, coloque mais 1 colher (sopa) de óleo e refogue a cebola em fogo médio. Depois, acrescente o tomate com o extrato de tomate e refogue. Volte para a panela a carne que você reservou.
5. Na panela da carne, adicione 500 ml de água. Quando ferver, diminua para fogo baixo, tampe e deixe cozinhar por 30 minutos. Mexa de vez em quando e, se começar a secar, coloque mais água.
6. Depois dos 30 minutos, acrescente a canjiquinha escorrida e o restante da água (500 ml). Misture, tampe a panela e cozinhe por mais 30 minutos. Mexa de vez em quando e monitore a quantidade de água: a canjiquinha dessa receita deve ficar semelhante a uma sopa.
7. Quando a canjiquinha estiver cozida, desligue o fogo, acerte o sal e adicione o cheiro-verde. Sirva quente.

CANJIQUEINHA CAIÇARA

COZINHEIRA: LOURIANA ELIETE DE BARROS ANTONIO

ESCOLA: SEBASTIANA MUNIZ PAIVA

LOCAL: IGUAPE



A canjiquinha caiçara é um prato típico das comunidades ribeirinhas do litoral paulista, especialmente em cidades como Iguape, que preservam tradições culinárias influenciadas pela cultura caiçara. A canjiquinha é feita a partir do milho triturado, ingrediente básico da alimentação indígena e de muitos povos tradicionais do Brasil. Na versão caiçara, o prato é cozido com carne de porco ou frango, temperado com alho, cebola e pimentões. Uma receita rica em história, sabor e conexão com o ambiente ao redor.





1 kg de paleta suína em cubos
4 dentes de alho picados
sal a gosto
2 colheres (sopa) de extrato de tomate
1¼ xícara (chá) de canjiquinha xerém (quirera)
6 xícaras (chá) de água para cozimento
2 colheres (sopa) de óleo
1 cebola picada
1 pimentão verde ou vermelho picado
3 tomates picados
1 colher (sopa) de cheiro-verde picado

1. Descongele a carne e tempere com alho e sal. Reserve.
2. Cozinhe a canjiquinha, apenas com água, por 40 minutos.
3. Leve ao fogo uma panela de pressão, regue com 1 colher (sopa) de óleo e refogue a carne de porco. Assim que a carne estiver dourada e cozida, reserve uma pequena parte para decorar o prato no final. Depois, acrescente o extrato de tomate e 1/3 da canjiquinha já cozida, tampe a panela e deixe cozinhar por mais 20 minutos depois de pegar pressão. Se necessário, acrescente 1 xícara (chá) de água para não grudar. Passado o tempo, desligue o fogo e aguarde toda a pressão sair. Abra cuidadosamente a panela e reserve a carne com canjiquinha.
4. Regue uma caçarola grande com 1 colher (sopa) de óleo. Leve ao fogo médio e refogue toda a cebola com metade do pimentão e metade do tomate. Assim que dourar, adicione todo o conteúdo da panela de pressão e o restante da canjiquinha (os 2/3 que não foram para a panela de pressão).
5. Adicione mais água e misture até obter o ponto de um purê leve.
6. Desligue o fogo e acrescente o restante do tomate e do pimentão. Ajuste o sal. Finalize com o cheiro-verde e a carne reservada para decoração.



CUSCUZ PAULISTA COM ATUM

COZINHEIRAS: ALESSANDRA BRUNETTI VIEIRA, INDIANARA GONÇALVES DE MORAES

ESCOLA: 9 DE JULHO

LOCAL: TAQUARITINGA



“Cuscuz nordestino” é soltinho e feito no vapor, e “cuscuz paulista” é uma espécie de angu rico em temperos e ingredientes feitos na panela, não é? Mais ou menos! A primeira receita de cuscuz paulista de que encontramos registro histórico é justamente feita no vapor. Essa receita aparece num livro do começo do século 20. Por muito tempo, só tivemos notícia desse cuscuz paulista cozido no vapor, “recheado” com frango, camarão ou peixe. É apenas nas últimas décadas do século 20 que as receitas começam a mudar, ganhando a cara que a gente conhece hoje, com o cuscuz cortado em fatias.

3 latas de atum (de 170 g cada)
5 xícaras (chá) de flocos de milho triturados
4 xícaras (chá) de água
1 colher (sopa) de óleo
1 pimentão picado
2 cebolas picadas
1 cenoura ralada
3 tomates picados
1 pitada de sal
cheiro-verde a gosto
óleo para untar a fôrma
2 tomates cortados em rodela
3 ovos cozidos cortados em rodela

1. Abra as latas de atum e separe o óleo do peixe. Reserve os dois.
2. Em um recipiente, misture os flocos de milho triturados com a água e deixe umedecer.
3. Enquanto isso, leve uma panela ao fogo médio, coloque o óleo e junte o pimentão, a cebola e a cenoura. Deixe refogar até murcharem.
4. Depois, adicione o atum, sem o óleo, e os tomates picados. Refogue.
5. Em seguida, misture os flocos de milho hidratados com o refogado.
6. Tempere com sal e adicione o óleo do atum separado, a gosto.
7. Desligue o fogo e acrescente o cheiro-verde. Misture.
8. Unte com óleo uma fôrma de aproximadamente 24 cm de diâmetro, com um furo no meio.
9. Para decorar, coloque uma parte do tomate e dos ovos em rodela no fundo da fôrma. Por cima, coloque uma camada fina da massa de cuscuz e posicione o restante dos ovos e do tomate nas laterais da fôrma. Cubra tudo com a massa restante de cuscuz, pressionando delicadamente com uma colher ou espátula para não deixar espaços vazios. Por fim, alise a superfície com uma colher ou espátula.
10. Leve a fôrma à geladeira por pelo menos 3 horas (ou ao congelador, por 30 minutos), até a massa firmar e esfriar.
11. Para desenformar, passe uma faca entre o cuscuz e a “parede” de dentro da fôrma, rodeando o cuscuz. Cubra a fôrma com um prato e vire de uma só vez. Retire delicadamente a fôrma e sirva o cuscuz cortado em fatias.



CUSCUZ RAIZ INDÍGENA

COZINHEIRA: ANGÉLICA APARECIDA DE OLIVEIRA

ESCOLA: EE TXONDARO TEKOA MBAE

LOCAL: BARÃO DE ANTONINA



De acordo com importantes dicionários do século 18, “cuscuz” significava “massa reduzida a grãosinhos, que se come cozida ao vapor da água quente”, termo que já era usado há muitos séculos entre os árabes para falar de outro grão, de trigo, para o que a gente vai conhecer como “cuscuz marroquino”. Provavelmente depois de chegarem ao Brasil, e verem esse tipo de uso do milho, em grãosinhos, pelos indígenas, os colonizadores europeus e os africanos, que já conheciam o cuscuz, passaram a chamar essas preparações, também, de cuscuz.



5 xícaras (chá) de farinha de milho flocada
1 colher (chá) de açúcar
sal a gosto
2½ xícaras (chá) de água

1. Coloque a farinha de milho em um recipiente e misture com o açúcar e o sal.
2. Adicione a água aos poucos, misturando para incorporar. A farinha deve ficar com textura semelhante à de areia molhada. Deixe descansar por 10 minutos.
3. Preencha o fundo de uma panela a vapor com a água ou monte um banho-maria e coloque a água na panela de base.
4. Transfira a farinha hidratada para a panela a vapor (ou para a panela/recipiente de vidro ou inox do banho-maria), tampe e leve ao fogo médio. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 a 15 minutos.
5. Depois do tempo de cozimento, o cusuz deve ficar bem macio. Desligue o fogo. Sirva como acompanhamento na refeição.

CUSCUZ PAULISTA COM FRANGO

COZINHEIRAS: DILMA DE FÁTIMA DA SILVA RIBEIRO, CARLA FERREIRA DA SILVA SOARES

ESCOLA: PROFESSORA ODAIR DE OLIVEIRA SEGAMARCHI

LOCAL: SANTA BÁRBARA D'OESTE



As cozinheiras Dilma e Carla contam que essa receita está sempre presente em suas reuniões familiares, então não foi difícil escolher com que preparação participariam do concurso. Adaptar o cuscuz paulista era o jeito perfeito de celebrar suas origens e ainda agradar os estudantes. Não deu outra: a versão que combina flocos de milho, vegetais e frango fez o maior sucesso.

- 1 kg de peito de frango em cubos**
- 3 colheres (sopa) de óleo**
- 1 cebola picada**
- 2 dentes de alho picados**
- 1 cenoura ralada**
- 1 pimentão picado**
- sal a gosto**
- 2 litros de água fervente**
- 5 xícaras (chá) de flocos de milho triturados**
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado**
- 2 tomates picados**
- 1 tomate cortado em rodela**
- 2 ovos cozidos cortado em rodela**

1. Coloque o frango em uma panela de pressão e cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e cozinhe por 30 minutos.
2. Desligue o fogo e espere a pressão sair. Retire a tampa com cuidado, escoe o frango e desfie. Reserve.
3. Leve uma panela ao fogo médio, regue com o óleo e refogue a cebola e o alho.
4. Quando estiverem dourados, adicione a cenoura e o pimentão. Refogue até murcharem.
5. Em seguida, adicione o frango desfiado, tempere com sal e misture.

6. Aos poucos, acrescente a água fervente e os flocos de milho triturados.
7. Acrescente o cheiro-verde e misture cuidadosamente. Deixe cozinhar até os flocos ficarem bem úmidos e formar uma massa única. Quando a massa do cuscuz descolar do fundo da panela, ela estará pronta.
8. Desligue o fogo e unte com óleo uma fôrma redonda de 24 cm de diâmetro com furo no meio.
9. Para decorar, posicione algumas rodela de tomate e de ovo no fundo da fôrma. Cubra com uma camada fina de massa de cuscuz. Na lateral da fôrma, sobre a camada de cuscuz, apoie mais rodela de tomate e de ovos. Preencha com o restante da massa de cuscuz, pressionando com uma colher para que fique bem junta. Ao final, passe a colher sobre o cuscuz para deixá-lo liso.
10. Leve o cuscuz à geladeira para firmar por pelo menos 3 horas ou ao congelador por 30 minutos.
11. Para desenformar, passe uma faca entre o cuscuz e a parede de dentro da fôrma, rodeando o cuscuz. Cubra a fôrma com um prato e vire de uma só vez. Retire delicadamente a fôrma e sirva o cuscuz cortado em fatias.



CUSCUZ MOLINHO E CROCANTE

COZINHEIRAS: MARIA APARECIDA DE JESUS BLANCO, SOLANGE CORDEIRO

ESCOLA: DOUTOR PRUDENTE

LOCAL: PIRACICABA



O cuscuz mole é um prato bastante popular nas festas juninas de Piracicaba e região. Diferentemente do tradicional cuscuz paulista, mais sólido e servido em fatias, essa versão é cremosa e servida quentinha em porções individuais. O pulo do gato dessa receita foi agregar à cremosidade o toque crocante dos cereais matinais feitos de milho. A escolha é acertada, porque o contraste de texturas é uma estratégia que aumenta a aceitação e a satisfação dos comensais.





PARA O CUSCUZ MOLINHO

500 g de peito de frango em cubos
caldo de ½ limão
sal a gosto
1 cabeça de alho picado
1 xícara (chá) de farinha de mandioca
2 colheres (sopa) de óleo
2 tomates picados
2 cebolas picadas
1½ xícara (chá) de extrato de tomate
1 lata de milho-verde
½ xícara (chá) de azeitona verde picada
3 ovos cozidos e picados
2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
1¼ xícaras (chá) de flocos de milho triturados

1. Em um recipiente, tempere o frango com o caldo do limão e o sal. Misture o alho e deixe marinar por 1 hora.
2. Enquanto isso, em outro recipiente, misture 2 xícaras (chá) de água na farinha de mandioca para hidratar e amolecer. Reserve a mistura.
3. Leve uma panela ao fogo médio, regue com o óleo e refogue o frango até dourar.
4. Acrescente os tomates e as cebolas. Após refogá-los, junte o extrato de tomate e 1 litro de água. Tempere com sal.

5. Diminua o fogo e tampe a panela. Deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até o frango ficar macio, a ponto de ser desfiado.
6. Ainda em fogo baixo, acrescente o milho-verde, a azeitona, os ovos cozidos e o cheiro-verde. Misture.
7. Acrescente a farinha de mandioca amolecida e os flocos de milho triturados. Corrija o sal, se necessário. Misture até incorporar e desligue o fogo.
8. Sirva o cuscuz molinho com farofa crocante por cima (receita a seguir), arroz e salada de couve.

PARA A FAROFA CROCANTE

¼ xícara (chá) de óleo
2 cabeças de alho picado
3 xícaras (chá) de flocos de milho inteiros
sal a gosto
1 colher (sopa) de cheiro-verde picado

1. Leve uma frigideira grande ao fogo médio e regue com o óleo.
2. Quando o óleo esquentar, adicione o alho e frite até dourar, mexendo sempre para não grudar.
3. Em seguida, adicione os flocos de milho inteiros, salpique sal e cheiro-verde, mexa bem e desligue o fogo.

CUSCUZ PAULISTA DEMB

COZINHEIRAS: MARIA AUXILIADORA DA SILVA SOUZA, JULIANA GOMES FERREIRA ATALIBA DE SOUZA, SÍLVIA ALVES DA CRUZ

ESCOLA: DESEMBARGADOR EDGARD DE MOURA BITTENCOURT

LOCAL: CARAPICUÍBA



As cozinheiras Maria, Juliana e Sílvia aceitaram o desafio do concurso, trazendo uma nova proposta de cuscuz acrescido de legumes bem nutritivos: chuchu, pimentão, cenoura, talo de couve e vagem. Houve o engajamento de toda a comunidade escolar, que, com grande alegria e agitação, fizeram cartazes e mobilizaram a rede social da escola. A receita foi apresentada em suas propriedades nutricionais, história familiar e características sensoriais. As cozinheiras relataram o quanto estão gratas pelo incentivo e apoio, que o concurso é motivador e que elas se sentiram muito importantes.

1 colher (sopa) de óleo
1 cebola grande picada
4 dentes de alho picados
1 pimentão verde picado
200 g de talos de couve picados
1 bandeja de vagem picada (200 g)
1 cenoura média picada
2 tomates picados
200 g de chuchu picado
2 xícaras (chá) de atum
1/3 xícara (chá) de extrato de tomate
2 xícaras (chá) de água
2 1/2 xícaras (chá) de flocos de milho triturados
sal a gosto
cheiro-verde a gosto
6 ovos cozidos

1. Leve uma panela ao fogo médio e acrescente o óleo e a cebola. Quando a cebola murchar, acrescente o alho e mexa até dourar.
2. Em seguida, acrescente o pimentão, os talos de couve, a vagem, a cenoura, os tomates e o chuchu. Refogue até ficarem macios.
3. Adicione o atum, o extrato de tomate e a água. Misture. Tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar por alguns minutos.
4. Retire a tampa e, aos poucos, vá adicionando os flocos de milho triturados, mexendo constantemente até cozinhar e engrossar.
5. Tempere com sal e desligue o fogo. Adicione o cheiro-verde e misture.
6. Unte com óleo uma fôrma de aproximadamente 20 cm de diâmetro, com um furo no meio.
7. Descasque os ovos e corte em rodela. Coloque algumas rodela no fundo da fôrma. Por cima, coloque uma camada fina da massa de cuscuz e posicione o restante dos ovos nas laterais da fôrma. Cubra tudo com a massa restante de cuscuz, pressionando delicadamente com uma colher ou espátula para não deixar espaços vazios. Alise a superfície final com uma colher ou espátula.
8. Leve a fôrma à geladeira por pelo menos 3 horas ou ao congelador por 30 minutos, até firmar e esfriar.
9. Para desenformar, passe uma faca entre o cuscuz e a parede de dentro da fôrma, rodeando o cuscuz. Cubra a fôrma com um prato e vire de uma só vez. Retire delicadamente a fôrma. Sirva o cuscuz cortado em fatias.



CUSCUZ PAULISTA CAIPIRA

COZINHEIRAS: MIRIAN APARECIDA DE OLIVEIRA, GISLAYNE DA SILVA BARBOSA

ESCOLA: MONICA BERNABÉ GARROTE

LOCAL: PIRAJU



É uma receita tradicional paulista e muito reproduzida em nossa região, com o benefício de aproveitamento do ingrediente flocos de milho. As cozinheiras, junto aos gestores, foram em todas as turmas da escola e apresentaram o prato que seria servido durante o intervalo. A apresentação contou com a explicação da origem, ingredientes e forma de preparo do prato. Os alunos do grêmio estudantil também produziram um vídeo que foi apresentado para todas as turmas explicando a participação da escola no concurso.





PARA O CUSCUZ

700 g de peito de frango cru em cubos

3 xícaras (chá) de flocos de milho triturados

4 xícaras (chá) de água

½ xícara (chá) de óleo

1 cebola picada

½ pimentão verde picado

½ pimentão amarelo picado

½ pimentão vermelho picado

1 cabeça de alho picado

¼ xícara (chá) de colorau

sal e pimenta-do-reino moída a gosto

¾ xícara (chá) de ervilha

¾ xícara (chá) de milho-verde

4 tomates picados

½ xícara (chá) de cheiro-verde picado

1. Coloque o frango em uma panela de pressão, cubra com água e tampe. Leve a panela ao fogo alto. Quando pegar pressão, abaixe o fogo e cozinhe por 30 minutos.
2. Enquanto isso, em um recipiente, misture os flocos de milho triturados com a água e deixe descansar.
3. Passado o tempo de cozimento do frango, desligue o fogo e espere a pressão sair da panela. Retire a tampa com cuidado, escoe o frango e desfie. Reserve.
4. Leve uma panela grande ao fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola e os pimentões. Quando murcharem, adicione o alho e refogue até dourar.
5. Acrescente o frango desfiado, o colorau, o sal e a pimenta-do-reino. Misture e cozinhe por alguns minutos para integrar os sabores.

6. Junte a ervilha, o milho-verde e o tomate. Refogue.

7. Incorpore os flocos de milho hidratados ao refogado de frango, mexendo até obter uma mistura homogênea. Quando a massa do cuscuz descolar do fundo da panela, desligue o fogo.

PARA A MONTAGEM

4 ovos cozidos cortados em rodelas

½ pimentão verde cortado em rodelas

½ pimentão amarelo cortado em rodelas

¼ xícara (chá) de milho-verde

¼ xícara (chá) de ervilha

1 tomate cortado em rodelas

1. Unte com um fio de óleo uma fôrma redonda com furo no meio.
2. Distribua no fundo da fôrma uma parte dos ovos cozidos, pimentões, milho, ervilha e tomate. Cubra com uma camada fina de massa de cuscuz. Na lateral da fôrma e sobre a camada de cuscuz, coloque o restante dos ovos e vegetais.
3. Despeje o restante da mistura do cuscuz na fôrma, pressionando levemente com uma colher. Ao final, passe a colher sobre o cuscuz para alisar.
4. Leve o cuscuz para firmar por pelo menos 3 horas na geladeira ou por 30 minutos no congelador.
5. Quando estiver frio, passe uma faca entre o cuscuz e a parede da fôrma. Cubra a fôrma com um prato e vire de uma só vez. Retire delicadamente a fôrma.
6. Sirva frio, em temperatura ambiente ou quente, como preferir!

CALDO COM FARINHA DE FLOCOS, CARNE MOÍDA E LEGUMES

COZINHEIRAS: SELMA BARBOSA DA SILVA, ROSELY DONIZETE DOS REIS FERREIRA

ESCOLA: JOÃO PINHEIRO CORRÊA

LOCAL: ROSANA



Nos dias frios, é comum as pessoas sentirem menos vontade de comer salada. Uma alternativa importante para consumir hortaliças e legumes e manter uma boa alimentação, mesmo no inverno, é consumir caldos quentinhos preparados com ingredientes naturais, diversificados e bem temperadinhos. Nesta receita, cenoura, batata, abóbora e chuchu estão presentes, aquecendo o coração e mantendo o corpo bem nutrido.





3 colheres (sopa) de óleo
1 cebola grande picada
1 cabeça de alho picado
500 g de carne bovina moída
1 cenoura média em cubos pequenos
3 batatas médias em cubos pequenos
1 xícara (chá) de abóbora em cubos pequenos
1 chuchu em cubos pequenos
2 tomates picados
¼ de repolho picado
¼ de maço de couve fatiada
3 litros de água quente
2½ xícaras (chá) de flocos de milho triturados
sal a gosto
cheiro-verde a gosto

1. Leve uma panela grande e funda ao fogo médio, regue com o óleo e refogue a cebola. Quando murchar, adicione o alho e refogue. Por último, junte a carne moída, misture e refogue até dourar.
2. Acrescente cenoura, a batata, a abóbora, o chuchu, o tomate, o repolho e a couve. Misture.
3. Adicione a água quente. Quando ferver, diminua o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar.
4. Quando os legumes estiverem cozidos (veja pela cenoura, que é a mais dura), adicione os flocos de milho triturados, aos poucos, mexendo sempre para não empelotar.
5. Acerte o sal e cozinhe por mais 10 minutos.
6. Desligue, misture o cheiro-verde e sirva quente!

CREME DE MILHO ADAPTADO

COZINHEIRAS: JÉSSICA SOUSA CORREIA, LETÍCIA DOS ANJOS ALVES

ESCOLA: PROFESSORA MARIA MATHILDE CASTEIN CASTILHO

LOCAL: GLICÉRIO



Este creme de milho “adaptado” mostra que uma substituição adequada do milho in natura pelo flocão de milho, com temperos e um preparo caprichoso, pode resultar em uma preparação nutritiva. Destaca-se a praticidade desta receita: poucos ingredientes, todos acessíveis, e sem necessidade de pré-preparo. A receita foi apresentada já pronta para os alunos, e só quando iam se servindo o segredo foi revelado: essa delícia foi produzida com flocos de milho.

1 litro de água morna
2½ xícaras (chá) de leite em pó
5½ xícaras (chá) de flocos de milho
1 colher (sopa) de óleo
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
sal a gosto
cebolinha e salsinha a gosto
orégano seco a gosto (opcional)

1. No liquidificador, bata a água morna, o leite em pó e os flocos de milho. Reserve.
2. Leve uma panela ao fogo médio, regue com o óleo e refogue a cebola. Quando dourar, adicione o alho e refogue.
3. Diminua o fogo e despeje a mistura do liquidificador na panela. Tempere com sal.
4. Mexa sem parar até atingir a consistência de creme.
5. Desligue o fogo e acrescente cebolinha, salsinha e, se quiser, orégano. Sirva em seguida.







CARNES E OVOS

Carnes e ovos são alimentos importantes do ponto de vista nutricional, pois contêm proteínas, vitaminas e minerais muito importantes para diversas funções no organismo, especialmente para a estrutura do corpo e funções celulares.

No Brasil, as mais consumidas são as carnes bovinas, de porco, aves e peixes. Elas normalmente são classificadas como vermelhas (carnes de gado) ou brancas (aves e peixes) e se diferenciam pelo teor de gordura: cortes magros (com pouca gordura) e gordas (com maiores teores de gordura). Já os ovos mais consumidos são o de galinha, sempre bem-aceitos em omeletes, mexidos, fritos ou cozidos.

As carnes são comumente servidas em picados, cozidos e ensopados, moídas, assadas, cozidas ou em bife, além de fazerem parte de pratos tradicionais da culinária brasileira, como escondidinhos, tortas, galinhadas e moquecas. Um exemplo muito presente na cozinha do interior é o frango com milho – receita simples e saborosa, que reúne dois alimentos com longa história nos quintais e roças caipiras, especialmente na alimentação paulista.

GALINHADA

COZINHEIRAS: MILENA APARECIDA MARTINS DA SILVA, SIMONE MATTA COSTA,

CÉLIA MARIA DE PAIVA COSTA, CLÁUDIA REGINA MAGÃO MACIEL

ESCOLA: VOLUNTÁRIO CARMO TURANO

LOCAL: CEDRAL



Na galinhada, prato bastante consumido em São Paulo, Minas Gerais e Goiás, uma galinha (preferencialmente caipira) é cozida lentamente, com vários vegetais e temperos, podendo ou não ganhar a companhia do arroz. Além de saborosa, essa receita, preparada em uma única panela, é de uma praticidade só.

PARA A GALINHADA

1 kg de frango caipira cortado em pedaços

tempero em pó caseiro a gosto (opcional)

2½ colheres (sopa) de azeite (ou óleo)

½ cebola picada

2 dentes de alho picados

¼ de pimentão amarelo em cubos

¼ de pimentão verde em cubos

½ cenoura em cubos pequenos

½ lata de milho-verde escorrido

½ tomate picado

3 xícaras (chá) de arroz

½ colher (sopa) de cúrcuma (açafão-da-terra)

3 xícaras (chá) de água fervente

sal e pimenta-do-reino moída a gosto

cheiro-verde picado a gosto

queijo parmesão ralado a gosto

1. Se quiser, salpique o frango com tempero em pó caseiro.
2. Leve uma panela de pressão grande ao fogo médio, aqueça metade do azeite e refogue um pedaço do frango por vez, aos poucos, até dourar. Retire e reserve.

3. Na mesma panela, ainda em fogo médio, coloque

o restante do azeite e refogue a cebola, o alho, os pimentões e a cenoura. Depois, acrescente o milho e o tomate. Quando estiverem refogados, acrescente o arroz e a cúrcuma e misture. Volte o frango para a panela e cubra com a água fervente. Tempere com sal e pimenta-do-reino.

4. Tampe a panela e aumente para fogo alto. Quando pegar pressão, diminua para fogo baixo e deixe cozinhar por 5 minutos.
5. Desligue o fogo, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela.
6. Transfira para uma travessa e polvilhe com cheiro-verde e parmesão. Bom apetite!

TEMPERO EM PÓ CASEIRO

Você pode fazer seu próprio tempero misturando os seguintes ingredientes em pó: cúrcuma, salsa, páprica, pimenta-do-reino, cominho, alho e cebola. Essa é uma alternativa muito mais saudável aos temperos ultraprocessados.



FRANGO FESTEIRO À CORDÉLIA

COZINHEIRAS: LUANA DOS SANTOS, NATHALIA FERNANDA MARTINS DA SILVA

ESCOLA: PROFESSORA CORDÉLIA RIBEIRO RAGOZO

LOCAL: RIBEIRÃO PRETO

As cozinheiras criadoras dessa receita vêm de famílias em que a profissão está presente, e é costume familiar se juntar para inventar novas receitas no fim de semana. A preferência é por preparos simples de fazer, mas cheios de sabor, que agradem aos estudantes. Foi assim que nasceu esse prato, que aposta na combinação do frango cremoso com batatas e cenoura. Sempre que aparece no cardápio, o intervalo da E. E. Prof.^a Cordélia Ribeiro Ragozo fica em polvorosa, e por isso a escola dá nome à receita.





PARA O RECHEIO

¼ xícara (chá) de óleo

1 cebola picada

2 dentes de alho amassados

2 tomates picados

1 kg de peito de frango em cubos

8 batatas pequenas

sal a gosto

milho, pimentão picado e abobrinha ralada a gosto (opcional)

1. Leve uma panela de pressão ao fogo médio e regue com o óleo. Acrescente a cebola, o alho, o tomate e o frango. Refogue até dourar. Cubra com água e tampe a panela. Quando pegar pressão, cozinhe por 30 minutos.
2. Desligue o fogo e espere a pressão sair. Retire a tampa com cuidado, escoe o frango e desfie. Se quiser, misture com milho, pimentão picado e abobrinha ralada. Reserve.
3. Descasque e corte as batatas em rodela de 1 cm de espessura. Conforme for cortando, transfira para uma panela com água para evitar que escureçam.

4. Leve a panela com água e batatas ao fogo médio. Adicione sal e cozinhe até as batatas ficarem bem macias. Desligue o fogo, escorra e reserve as batatas.

PARA A MONTAGEM

4 cenouras pequenas raladas

cheiro-verde picado a gosto

1 xícara (chá) de requeijão caseiro (receita na p. 20)

1. Em uma travessa refratária, disponha uma camada das batatas em rodela que você cozinhou. Adicione metade da cenoura ralada e todo o recheio de frango desfiado. Depois, espalhe o cheiro-verde e, por fim, o requeijão.
2. Leve ao forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.
3. Desligue o forno e coloque o restante das cenouras por cima.
4. Sirva com arroz branco e salada de folhas.

FRANGO FLAMBADO COM PURÊ DE CENOURA E BRÓCOLIS

COZINHEIRA: MARINEIDE NAVECA DE LIMA

ESCOLA: PROFESSORA LINA PICCHIONI ROCHA

LOCAL: FRANCA



“Flambar” vem do francês *flamber*, que significa “passar pela chama”. Essa técnica culinária consiste em colocar fogo na comida durante o preparo, promovendo uma caramelização. Geralmente se adiciona bebida alcoólica (em especial conhaque ou rum) a uma panela quente, e então se expõe a bebida à chama, acendendo tudo. Nessa receita da cozinheira Marineide, o processo é feito com a manteiga no lugar da bebida alcóolica.





PARA O FRANGO

¼ xícara (chá) de manteiga

1 kg de filé de peito de frango

1 cebola média picada ou em rodelas

4 dentes de alho picados

sal a gosto

1. Leve uma frigideira ao fogo médio, derreta a manteiga e acrescente os filés de frango. Sobre eles, adicione a cebola e o alho e tempere com sal. Quando dourar de um lado, vire os filés para o outro lado. Cozinhe até dourar. Desligue o fogo e reserve.

PARA O PURÊ DE CENOURA

4 cenouras (cerca de 800 g) em cubos grandes

sal a gosto

¼ xícara (chá) de leite em pó

1 colher (sopa) de manteiga

1 cabeça de alho picado

1. Leve uma panela ao fogo médio, acrescente os cubos de cenoura e cubra com água. Tempere a água com sal e cozinhe até que as cenouras fiquem bem macias. Desligue o fogo e escoe as cenouras.
2. Leve as cenouras ainda quentes ao liquidificador,

adicione $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de água e o leite em pó. Bata por aproximadamente 5 minutos, até obter uma mistura lisa.

3. Leve uma panela ao fogo médio e adicione a manteiga e o alho. Refogue o alho até dourar.
4. Adicione o creme de cenoura à panela e misture até incorporar.
5. Desligue o fogo e reserve.

PARA OS BRÓCOLIS E A MONTAGEM

300 g de brócolis

sal a gosto

1 colher (sopa) de manteiga

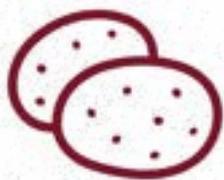
1. Leve uma panela com água ao fogo médio. Quando ferver, coloque sal na água e acrescente os brócolis. Cozinhe até o talo ficar macio.
2. Desligue o fogo, escoe os brócolis cozidos e descarte a água.
3. Volte a panela ao fogo médio e derreta a manteiga. Acrescente os brócolis, tempere com sal e grelhe na manteiga.
4. Desligue o fogo e reserve.
5. Monte o prato com o frango flambado, o purê de cenoura e os brócolis. Sirva com arroz branco. Bom apetite!

FRANGO ASSADO COM BATATAS

COZINHEIRAS: YARA DO ROCIO DE OLIVEIRA GODOY ANNUNCIÇÃO, ROSELI APARECIDA MATIAS

ESCOLA: PROFESSOR TITO LIVIO FERREIRA

LOCAL: JARDIM RUTH, SÃO PAULO



As cozinheiras Yara e Roseli são concursadas pela Secretaria da Educação e trabalham com alimentação escolar há mais de trinta anos. Suas receitas são sempre um sucesso, mas elas contam que ganhar o concurso (e posar para essa foto) foi um dos pontos mais altos de suas carreiras. A receita valoriza alimentos de fácil acesso e temperos naturais como alho, cebola, limão, salsinha e orégano. Além disso, a presença da laranja acrescenta sabor e textura à preparação: a doçura da fruta contrasta com o salgado do frango, e sua acidez dá maciez à carne, criando uma mistura agradável e equilibrada.





PARA O PRÉ-PREPARO

2 ovos

1 xícara (chá) de óleo

sal a gosto

1 kg de sassami de frango

3 dentes de alho picados

1 cebola picada

salsinha picada a gosto

1 colher (chá) de colorau

orégano seco a gosto

caldo de ½ limão

caldo de 1 laranja

1. No dia anterior, faça uma maionese caseira. Para isso, quebre os ovos e transfira para um liquidificador.
2. Ligue em velocidade média, retire a tampa central e adicione o óleo em fio, aos poucos, até obter uma textura cremosa.
3. Desligue o liquidificador e tempere a maionese com sal. Reserve na geladeira para ser usada em seguida (não use a maionese crua, apenas como ingredientes em preparações que serão assadas ou cozidas).

4. Leve o frango a um recipiente e tempere com alho, cebola, salsinha, colorau, orégano, sal, caldo de limão e laranja e a maionese caseira. Tampe o recipiente e deixe marinando sob refrigeração na geladeira por até 12 horas.

PARA O PREPARO

15 batatas pequenas

sal a gosto

óleo para untar a assadeira

1. Descasque as batatas. Conforme for descascando, transfira para uma panela com água para evitar que escureçam.
2. Leve a panela com água e batatas ao fogo médio. Adicione sal e cozinhe até as batatas ficarem macias, mas sem desmanchar (chamamos esse ponto de “al dente”). Desligue o fogo, escorra e reserve.
3. Unte uma assadeira com óleo, espalhe o frango marinado sobre ela e coloque as batatas por cima.
4. Leve ao forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 2 horas ou até que o frango esteja bem cozido e dourado. Sirva com arroz, feijão e salada.

GALINHADA COM VINAGRETE DE BATATA-DOCE

COZINHEIRAS: DALVANIRA MUNIZ FALCÃO, DAIANE HENRIQUE DA SILVA, DIANA CRISTINA DE ARAÚJO SILVA, ANA KÁSSIA

ESCOLA: PROFESSOR VICENTE RAO

LOCAL: AMERICANÓPOLIS, SÃO PAULO



Essa galinhada tem uma particularidade interessante: além da galinha e do milho, considerados essenciais nas receitas Brasil a fora, ela leva batata-doce! E qual a história desse tubérculo? Originária das Américas, a batata-doce já era cultivada há milênios por povos indígenas, do sul dos Estados Unidos e de quase toda a América do Sul. No Brasil, ela se tornou um alimento fundamental, especialmente no Nordeste, onde é consumida em pratos doces, salgados e até em forma de farinha. Nutritiva e versátil, a batata-doce foi incorporada a diferentes culturas alimentares.





PARA A GALINHADA

1 kg de peito de frango em cubos

1 cabeça de alho amassado

sal a gosto

caldo de 1 limão

2 colheres (sopa) de óleo

1 cebola picada

3 xícaras (chá) de arroz branco

½ pimentão verde picado

1 tomate picado

1 cenoura ralada pequena

2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

¼ xícara (chá) de milho-verde

1. Em um recipiente, tempere o frango com metade do alho, o sal e o caldo de limão. Deixe marinar por pelo menos 30 minutos.
2. Enquanto isso, cozinhe o arroz: leve uma panela ao fogo médio, regue com 1 colher (sopa) de óleo e acrescente metade da cebola. Quando a cebola murchar, acrescente o arroz, tempere com sal e misture. Cubra com 6 xícaras (chá) de água quente e abaixe o fogo. Tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar até a água secar e os grãos ficarem macios. Desligue o fogo e reserve.
3. Leve uma panela ou tacho grande ao fogo médio. Junte o restante do óleo e da cebola. Refogue até a cebola ficar transparente, depois adicione o restante do alho e o pimentão e refogue por mais alguns minutos.
4. Acrescente o tomate picado e mexa até que se desmanche.
5. Adicione a cenoura ralada e misture delicadamente.
6. Coloque o frango na panela e misture bem.

Deixe dourar levemente por 10 a 15 minutos, mexendo de vez em quando.

7. Acrescente água até cobrir o frango. Tampe parcialmente a panela e cozinhe por cerca de 30 minutos, até que todos os pedaços estejam macios e bem cozidos. Ajuste a água se necessário.
8. Adicione o arroz já cozido quando a água do frango estiver quase seca e misture cuidadosamente.
9. Se necessário, ajuste o sal. Finalize com o cheiro-verde.
10. Sirva a galinhada com vinagrete de batata-doce (receita a seguir).

PARA O VINAGRETE

2 batatas-doces médias

sal a gosto

1 tomate picado

½ cebola picada

½ pimentão verde picado

2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

caldo de 1 limão

2 colheres (sopa) de óleo

1. Corte as batatas-doces em rodela e, depois, cada rodela ao meio. Conforme for cortando, transfira os pedaços de batata para uma panela com água para evitar que escureçam.
2. Leve a panela com água e batatas ao fogo médio. Adicione sal e cozinhe até as batatas ficarem macias, mas ainda firmes, sem desmanchar. Desligue o fogo, escorra as batatas e transfira para uma travessa.
3. Em um recipiente, misture o tomate, a cebola, o pimentão e o cheiro-verde. Tempere com caldo de limão, óleo e sal. Despeje o vinagrete sobre as batatas. Sirva com a galinhada.

FRANGO CROC CROC

COZINHEIRAS: ROSELENE SILVA BRITO, ROSELAINÉ APARECIDA OLIVEIRA, ARLETE XAVIER RAMOS MENDES

ESCOLA: DOUTOR ANTÔNIO FURLAN JÚNIOR

LOCAL: SERTÃOZINHO



Ao comer, ativamos nossos cinco sentidos. A crocância aciona o tato e, principalmente, a audição, emitindo um barulho que chega a nosso ouvido interno por via aérea e óssea, ampliando as sensações prazerosas da refeição. Além disso, o croc croc é atrativo porque, segundo o professor de psicologia experimental Charles Spence, nosso cérebro associa crocância com frescor. Por exemplo: quanto mais barulhenta for a mordida em uma maçã, mais vitaminas e nutrientes a fruta terá.





1 kg de filé de peito de frango
4 dentes de alho picados
1 colher (sopa) de sal
caldo de 3 limões
óleo para untar a assadeira
4 ovos
4 xícaras (chá) de flocos de milho triturados

1. Coloque os filés de frango em uma vasilha e tempere com o alho, o sal e o caldo dos limões.
2. Deixe descansar na geladeira por 20 minutos.
3. Unte uma assadeira com óleo e preaqueça o forno a 250 °C.
4. Quebre os ovos, coloque em um recipiente grande e bata para misturar.
5. Retire os filés de frango da geladeira, mergulhe nos ovos batidos e misture bem, envolvendo todos os filés.
6. Em outro recipiente, despeje os flocos de milho triturados. Retire os filés envoltos no ovo e empane um a um nos flocos de milho. Transfira os filés empanados para a assadeira untada.
7. Leve a assadeira ao forno preaquecido por cerca de 30 minutos ou até que os filés estejam bem dourados.
8. Desligue o forno e sirva a seguir.

FRANGO COM CHEDDAR

COZINHEIRAS: ANGELA ALVES DE LIMA, ANDRÉIA DO AMARAL SOUZA QUEIROZ

ESCOLA: PROFESSORA RUTH RAMOS CAPPI

LOCAL: LIMEIRA



De origem inglesa, o cheddar é um queijo com sabor levemente picante, muito utilizado em sanduíches e bastante atraente para crianças e adolescentes. Porém, para surpresa de todos, este frango com cheddar não leva queijo. Usando muita criatividade, as cozinheiras conseguiram fazer essa receita remeter ao cheddar usando uma raiz tão importante em uma alimentação escolar de qualidade – a cenoura, rica em fibra e vitaminas e de fácil acesso – para dar o tom alaranjado do queijo.





5 cenouras
1 kg de peito de frango em cubos
sal a gosto
500 ml de leite
1 colher (sopa) de óleo
2 cebolas picadas
1 cabeça de alho picado
1 colher (sopa) de salsinha picada

1. Descasque e corte as cenouras em rodelas grossas. Reserve.
2. Coloque o frango em uma panela de pressão e cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto.
3. Quando pegar pressão, deixe o frango cozinhar por 25 minutos. Depois, desligue o fogo e espere a pressão sair da panela.
4. Enquanto isso, leve outra panela ao fogo médio, coloque as cenouras, cubra com água, adicione sal e cozinhe até que fiquem bem macias.
5. Escoe a cenoura e leve ao liquidificador junto com metade do leite. Bata até obter um creme.
6. Retire o frango cozido da panela, desfie e tempere com sal.
7. Despeje o creme de cenoura sobre o frango desfiado e misture.
8. Leve uma panela ao fogo médio, adicione o óleo e refogue a cebola e o alho.
9. Quando dourar, diminua o fogo, acrescente o frango com o creme e misture.
10. Aos poucos, despeje o restante do leite e mexa até engrossar.
11. Desligue o fogo, misture a salsinha e sirva.

FAROFA DE SOJA COM CARNE SUÍNA

COZINHEIRAS: ALINE HELLEN SCABORA LEITE, ANDRESA BELEM DE AZEVEDO SILVA, CLEUZA VITÓRIA DOS SANTOS DONATO, ERIKA CRISTINA FERNANDES BERGAMASCHI, LÉLIA EVANGELISTA BUENO, ROSELI FLORINDO VIEIRA DE SOUZA, ROSELI APARECIDA BERNARDES DE SOUZA, MARCELA ALESSANDRA VIOLATO RODRIGUES, CRISTIANE MIRANDA SERAFIM, NEUSA PEREIRA GOMES

ESCOLA: FERNANDO COSTA

LOCAL: LINS



Os dicionários dizem que farofa é “iguaria feita de farinha de mandioca frita na manteiga ou na gordura, que pode ser enriquecida com outros ingredientes”, mas a verdade é que muitas outras receitas cabem nessa definição! A partir de outras farinhas, como a de soja, a farofa se reinventa e adquire novos sabores e texturas. A farofa de soja com carne suína é uma excelente variação dessa iguaria tradicional, enriquecida com mais proteínas e sabores!



1 colher (sopa) de óleo
1 cebola picada
500 g de carne suína em cubos
sal a gosto
1 cenoura ralada
2 xícaras (chá) de farofa de soja
cheiro-verde picado a gosto

1. Leve uma panela ao fogo médio, adicione o óleo, a cebola e a carne suína. Refogue até a carne dourar, virando de vez em quando.
2. Tempere com sal, acrescente a cenoura e tampe a panela parcialmente. Deixe cozinhar por 5 minutos.
3. Retire a tampa e, aos poucos, vá colocando a farofa de soja, mexendo sempre.
4. Quando a farofa estiver incorporada nos demais ingredientes, acrescente o cheiro-verde e misture.
5. Desligue o fogo e sirva.



ESCONDIDINHO DE BATATA-DOCE E CARNE DE PORCO

COZINHEIRA: MÁRCIA CLEONTINA DA SILVEIRA

ESCOLA: MATILDE MACEDO SOARES

LOCAL: CASA VERDE, SÃO PAULO



Márcia, a autora dessa receita, ama cozinhar! Ela aprendeu muito sobre culinária com a sua avó, que trabalhava com gastronomia em uma clínica médica. A própria Márcia já trabalhou cozinhando em casa de família e diz que, com essa experiência, acumulou conhecimento que hoje aplica na E. E. Matilde Macedo Soares. Antes, ela trabalhava nessa mesma escola, mas na área da limpeza. Posteriormente, depois de deixar a função, foi reintegrada à equipe da escola, mas dessa vez na cozinha, fazendo o que ela mais gosta.



PARA O PURÊ

4 batatas-doces

sal a gosto

3 colheres (sopa) de manteiga (ou 1 de óleo)

1 xícara (chá) de leite

1. Descasque as batatas-doces. Conforme for descascando, transfira para uma panela com água para evitar que escureçam.
2. Leve a panela com a água e as batatas ao fogo médio. Adicione sal e cozinhe até as batatas ficarem bem macias. Desligue o fogo, escorra e amasse as batatas. Descarte a água.
3. Volte a panela ao fogo e coloque a manteiga, as batatas amassadas e o leite. Misture até chegar ao ponto de purê. Desligue e reserve.

PARA O RECHEIO

1 kg de carne suína em cubos

sal a gosto

caldo de 2 limões

1 cabeça de alho picado

2 colheres (sopa) de óleo

3 cebolas médias em rodelas

1 pimentão verde picado

3 tomates picados

2 colheres (sopa) de extrato de tomate

1 colher (chá) de orégano

½ maço de cheiro-verde picado

1. Em um recipiente, tempere a carne suína com sal, caldo de limão e metade do alho.
2. Coloque a carne suína temperada em uma panela de pressão e cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e cozinhe por cerca de 25 minutos.
3. Passado o tempo, desligue o fogo e espere a pressão sair. Abra a panela, escoe a carne e desfie. Reserve.
4. Leve uma panela ao fogo médio, regue com o óleo e refogue a cebola e o pimentão. Quando murchar, junte o restante do alho e o tomate. Refogue. Em seguida, acrescente a carne suína desfiada e o extrato de tomate. Tempere com sal e orégano. Misture.
5. Por último, junte o cheiro-verde. Misture e desligue o fogo.

PARA A MONTAGEM

1. Coloque metade do purê em uma travessa refratária ou assadeira untada. Adicione o recheio e cubra com o restante do purê.
2. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 10 minutos para gratinar. Desligue e sirva.

CESTINHA DE CARNE MOÍDA COM PURÊ

COZINHEIRAS: MARIA LUCIA MACHADO LIMA, MARIA ELIANE ALVES

ESCOLA: PROFESSORA CARLINA CAÇAPAVA DE MELLO

LOCAL: SANTO ANDRÉ



Amado por crianças e adultos, o purê de batatas aparece nesta receita junto com um ingrediente diferenciado, o requeijão caseiro. Com sua textura macia, fácil de consumir, o purê nos traz conforto e aconchego, despertando nossa memória afetiva. A carne moída, apresentada em forma de cestinha, demonstra o cuidado e a criatividade das cozinheiras. A combinação é perfeita, criando uma bela e saborosa preparação. E para dar ainda mais beleza ao prato, você pode escolher sua cor preferida de pimentão (ou usar uma combinação de cores).

PARA AS CESTINHAS

500 g de carne bovina moída

2 dentes de alho picados

sal a gosto

½ cebola picada

½ pimentão picado

1 ovo

1 colher (sopa) de cheiro-verde picado

1 colher (sopa) de farinha de mandioca

óleo para untar a fôrma

1. Coloque a carne numa tigela grande e acrescente o alho, o sal, a cebola, o pimentão, o ovo e, por fim, o cheiro-verde. Misture tudo muito bem.
2. Em seguida, acrescente a farinha de mandioca. Misture novamente.
3. Modele a mistura em formato de cestinhas, reservando o espaço no centro para o purê.
4. Unte uma fôrma com óleo e disponha as cestinhas com um distanciamento de pelo menos 2 cm entre elas. Leve ao forno preaquecido a 200 °C por pelo menos 20 minutos, até assar.

PARA O REQUEIJÃO

¾ xícara (chá) de água

2 xícaras (chá) de leite em pó

2 colheres (sopa) de caldo de limão

2 colheres (sopa) de óleo

1 pitada de sal

1. Leve uma panela com a água ao fogo médio e aqueça até a água ficar morna. Em seguida, adicione o leite em pó e mexa até ganhar consistência.
2. Leve a mistura ao liquidificador, adicione o caldo de limão e o óleo e bata até misturar. Tempere com sal.
3. Retire do liquidificador e conserve na geladeira até a hora de usar.



PARA O PURÊ

5 batatas médias

sal a gosto

1 colher (chá) de óleo

4 dentes de alho

2 colheres (sopa) de requeijão caseiro

1. Descasque as batatas. Conforme for descascando, transfira para uma panela com água, para evitar que escureçam.
2. Leve a panela com água e batatas ao fogo médio. Adicione sal e cozinhe até as batatas ficarem bem macias. Desligue o fogo, escorra e amasse as batatas. Descarte a água.
3. Volte a panela ao fogo médio, acrescente óleo e refogue o alho. Quando estiver dourado, misture com as batatas amassadas, requeijão caseiro e sal.
4. Desligue o fogo e reserve.

PARA A MONTAGEM

molho de tomate a gosto (opcional)

folhas de salsinha a gosto (opcional)

1. Recheie as cestinhas assadas com o purê de batata.
2. Se quiser, leve novamente ao forno até o purê dourar. Retire do forno e, se quiser, finalize com molho de tomate e folhas de salsinha.

MOQUECA DE OVO

COZINHEIRAS: MARIA DE FÁTIMA LANA, DANIELE BARROS, MARIA DE FÁTIMA MORATO, MARIA ROBERTA
ESCOLA: PROFESSORA PALMIRA GRASSIOTTO FERREIRA DA SILVA
LOCAL: SÃO BERNARDO DO CAMPO



A moqueca de ovo é uma receita que substitui o peixe por ovos de galinha. Os ovos são importantes fontes de proteínas, vitaminas A, D e do complexo B. Na maioria das vezes, os ovos são consumidos fritos, mexidos ou cozidos. Nesta receita, temos uma forma de preparo diferente. Para as pessoas que não consomem peixes, como os alérgicos ou os vegetarianos, essa moqueca é uma excelente alternativa.





12 ovos cozidos

6 batatas médias em rodelas grossas

2 cenouras médias em rodelas grossas

1/3 xícara (chá) de óleo

1/2 cebola picada

1/2 cebola em rodelas

1/2 pimentão verde em rodelas

1/2 pimentão amarelo em rodelas

1/2 pimentão vermelho em rodelas

1 cabeça de alho picado

4 tomates em cubos médios

sal a gosto

1/2 xícara (chá) de extrato de tomate

1/2 colher (sopa) de açúcar

1/2 maço de cheiro-verde picado

1. Descasque os ovos e corte-os ao meio. Reserve.
2. Coloque as rodelas de batata e de cenoura em uma panela, cubra com água e leve ao fogo médio. Cozinhe até ficarem macias, mas ainda firmes (chamamos esse ponto de “al dente”).
3. Desligue o fogo e escoe as batatas e as cenouras. Reserve.
4. Leve outra panela ao fogo médio, coloque o óleo, a cebola picada, a cebola em rodelas e os pimentões.
5. Quando as cebolas estiverem macias, acrescente o alho e o tomate. Refogue até dourar e tempere com sal.
6. Adicione o extrato de tomate, 2 xícaras (chá) de água e o açúcar. Misture. Quando ferver, diminua o fogo, tampe parcialmente a panela e deixe mais alguns minutos para pegar sabor. Desligue o fogo e reserve.
7. Em uma travessa, disponha camadas alternadas: uma de ovos, uma de cenoura, uma de batata, uma de molho e cheiro-verde. Repita o processo até terminar. Finalize com cheiro-verde.

PEIXE COM BATATAS AO MODO RIBEIRINHO

COZINHEIRAS: ELZA LEITE DA SILVA, JOSEFA ALVES DE OLIVEIRA, MARINEIA GONÇALVES BATISTA,
MARCIA ARAUJO CARVALHO MUNIZ

ESCOLA: 18 DE JUNHO

LOCAL: PRESIDENTE EPITÁCIO



A tilápia, protagonista dessa receita, tem uma história interessante no Brasil. Originária do continente africano, foi aqui introduzida na década de 1950 para controle de algas em açudes. Com o tempo, sua criação se expandiu, especialmente no Sudeste e Centro-Oeste, onde a piscicultura se desenvolveu. Hoje, é um dos peixes mais cultivados, graças a sua fácil adaptação e a seu sabor versátil. Em cidades como Presidente Epitácio, a tilápia foi incorporada com sucesso à culinária local, refletindo a cultura e a economia ribeirinhas.

PARA O PEIXE

1 kg de tilápia rosa

sal a gosto

1½ xícara (chá) de extrato de tomate

2½ xícaras (chá) de água

1 colher (sopa) de óleo

2 cebolas em rodelas

1 pimentão verde em rodelas

2 tomates em cubos grandes

7 dentes de alho picados

1 colher (sopa) de colorau

2 colheres (sopa) de orégano seco

4 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

1. Sobre uma tábua, corte o peixe em postas, tempere com sal e reserve.
2. Em um recipiente, misture o extrato de tomate com a água. Reserve.
3. Leve uma panela grande ao fogo médio, coloque o óleo e acrescente a cebola, o pimentão, o tomate e o alho. Refogue até dourarem.
4. Em seguida, misture o colorau e distribua o peixe cortado em postas por cima.
5. Salpique com orégano, cubra com o cheiro-verde e regue com o extrato de tomate diluído em água.
6. Abaixar o fogo, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar por cerca de 40 minutos. Passado o tempo, desligue o fogo e reserve.



PARA O MOLHO BRANCO

3 colheres (sopa) de manteiga (ou 2 de óleo)

½ cebola

3 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 litro de leite

sal a gosto

1. Leve uma panela ao fogo médio, coloque a manteiga (ou óleo) e refogue a cebola. Assim que dourar, abaixe o fogo e acrescente a farinha de trigo. Misture para incorporar.
2. Adicione o leite aos poucos, mexendo sempre para não empelotar. Aumente o fogo e continue mexendo. Assim que ferver, diminua novamente o fogo. Tempere com sal e mexa delicadamente até engrossar.
3. Desligue o fogo e reserve o molho.

PARA AS BATATAS

1 kg de batata (cerca de 20 batatas pequenas)

1 colher (chá) de manteiga (ou 1 de óleo)

2 colheres (sopa) de orégano

cheiro-verde a gosto

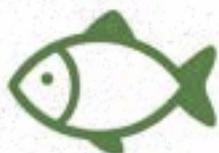
1. Descasque as batatas e corte em pedaços. Vá colocando os pedaços em uma panela com água para não escurecerem.
2. Leve a panela com a água e as batatas ao fogo médio e cozinhe até ficarem macias. Escorra.
3. Em uma assadeira, distribua as batatas, coloque manteiga derretida (ou óleo) sobre elas, salpique orégano e misture.
4. Cubra com o molho branco e leve ao forno preaquecido a 200 °C. Deixe tempo suficiente para gratinar.
5. Desligue o forno, retire a assadeira e salpique o cheiro-verde.
6. Sirva as batatas com o peixe.

ESCONDIDINHO CREMOSO

COZINHEIRAS: ROSILDA COSTA BATISTA SERENONE, MARIA APARECIDA MAFEI

ESCOLA: PADRE NELSON ANTÔNIO ROMÃO

LOCAL: MATÃO



O escondidinho é um prato popular na região Nordeste do Brasil, batizado assim porque o recheio fica escondido embaixo de uma espessa camada de purê de tubérculos, como batata ou mandioca. Essa receita bem brasileira tem uma prima na Inglaterra chamada *shepherd's pie* (em português, “torta do pastor”). A versão inglesa é preparada com carne de carneiro e purê de batata.





20 batatas pequenas
sal a gosto
requeijão caseiro (receita na p. 20)
1 colher (chá) de óleo
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
5 latas de atum (lata de 170 g)
1 xícara (chá) de extrato de tomate

1. Descasque as batatas. Conforme for descascando, transfira para uma panela com água, para evitar que escureçam.
2. Leve a panela com água e batatas ao fogo médio. Adicione sal e cozinhe até as batatas ficarem bem macias. Desligue o fogo, escorra e amasse as batatas.
3. Misture as batatas amassadas ainda quentes com o requeijão caseiro até ficar bem cremoso. Reserve.
4. Leve uma panela ao fogo médio, junte o óleo e refogue a cebola. Assim que murchar, acrescente o alho e refogue até dourar.
5. Diminua o fogo e acrescente o atum, o extrato de tomate e 1 xícara (chá) de água. Mexa até incorporar. Acerte o sal e desligue o fogo.
6. Em uma assadeira untada, espalhe o recheio de atum. Sobre o atum, coloque o purê de batata com requeijão.
7. Leve a assadeira ao forno preaquecido a 200 °C até gratinar.
8. Desligue o forno, retire e sirva quente!

ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA

COZINHEIRAS: MARCIA REGINA BRUZZON MARTIMIANO, GENI RODRIGUES GUIMARÃES

ESCOLA: PROFESSOR ANTÔNIO TANURI

LOCAL: FERNANDÓPOLIS



O rocambole de carne moída pode ser considerado uma adaptação brasileira das receitas europeias de carnes recheadas. A técnica de enrolar essa espécie de “massa” com recheios variados, como cenoura e tomate, remete a tradições de cozinhas mundo afora, como o *roulade* alemão. Por sua versatilidade, é possível adaptá-lo com o que estiver à mão!





500 g de carne suína
sal a gosto
2 dentes de alho picados
½ cebola grande picada
½ colher (sopa) de óleo
2 cenouras raladas
¼ de maço de cheiro-verde picado
1 kg de carne bovina moída
5 tomates picados
½ cebola grande em rodela

1. Tempere a carne suína com sal e misture com metade do alho e da cebola picada.
2. Coloque a carne suína temperada em uma panela de pressão e cubra com água. Feche a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos ou até que a carne esteja macia o suficiente para desfiar.
3. Desligue o fogo, espere a pressão sair, abra a panela, descarte a água em excesso e desfie a carne de porco. Reserve.
4. Na mesma panela de cozimento da carne, acrescente o óleo e a cenoura. Refogue em fogo médio. Depois, volte a carne de porco desfiada para a panela e junte o cheiro-verde. Misture e desligue o fogo. Acerte o sal e reserve.
5. Em uma tigela, tempere a carne bovina moída com sal e misture com a outra metade do alho e da cebola picada.
6. Sobre uma bancada, estique papel-filme. Sobre o papel-filme, distribua uma camada de carne moída com espessura de 1 a 2 cm. Pressione para que a camada de carne moída fique bem juntinha. Por cima da carne moída, espalhe o recheio de carne suína desfiada, seguido de camadas do tomate e da cebola em rodela.
7. Unte uma assadeira com óleo e reserve.
8. Com ajuda do papel-filme, enrole o rocambole: comece levantando uma extremidade do papel-filme e dobre sobre a carne. Pressione para que a primeira dobra fique bem aderida. Em seguida, retire o papel-filme dessa parte e enrole novamente. Siga esse processo até enrolar toda a camada de carne e formar o rocambole. Retire o papel-filme e transfira o rocambole para a assadeira untada.
9. Leve a assadeira ao forno preaquecido a 200 °C, cubra o rocambole com papel-alumínio e asse na mesma temperatura até que a carne esteja cozida.
10. Depois, retire o papel-alumínio e deixe no forno até dourar.
11. Desligue o forno e sirva a seguir.





IMIGRANTES

A experiência de mudar de país não é simples, e com a alimentação não é diferente. Ao chegar à nova terra, migrantes encontram maneiras diferentes de se relacionar com a comida. Passam, então, a traçar estratégias para conservar seus hábitos, adaptar e flexibilizar seus jeitos de cozinhar e comer ou, ainda, criar novidades, influenciados pelo que o lugar oferece.

Ao longo do tempo, o estado de São Paulo foi moldado por diferentes fluxos de pessoas: povos indígenas originários deste território; africanos trazidos à força durante o período escravista; e, também, italianos, japoneses, sírios, portugueses, bolivianos, paraguaios, haitianos, angolanos e senegaleses, entre muitos outros. Cada grupo trouxe consigo ingredientes, técnicas e modos de preparo que foram sendo recriados com o que havia disponível – na roça, na despensa de casa ou na escola.

Essas receitas atravessam o tempo porque foram guardadas, adaptadas e passadas de geração em geração. São receitas de família, muitas vezes feitas “de cabeça”, sem medidas exatas, mas cheias de memória e afeto. Elas ajudam a manter vivas as histórias de quem migrou, de quem cozinhou antes e de quem aprendeu vendo e fazendo.

PAELLA COM CARNE SUÍNA

COZINHEIRAS: ELAINE CRISTINA OLIVEIRA, LUCILENE CARDOSO

ESCOLA: DEPUTADO MANOEL DE NÓBREGA

LOCAL: SÃO MIGUEL PAULISTA



A paella é um prato tradicional da gastronomia espanhola, principalmente da cidade de Valência. O nome da receita vem da frigideira na qual costuma ser preparada. Ao arroz, soma-se carne de coelho, frango ou pato; frutos do mar, como mexilhões, camarões ou lagosta; tomate e pimentão, além de outros vegetais. No entanto, a adaptação das cozinheiras Elaine e Lucilene é tão livre que não leva arroz, a base da paella. A inspiração para esse prato, definido por Elaine como uma “paella à moda do mato”, veio de uma receita de família da cozinheira, que cresceu na zona rural de Sergipe. Assim, o nome “paella” aqui talvez se deva menos aos ingredientes e mais ao ritual de cozinhar tudo junto em um grande tacho, aproveitando, nas palavras de Elaine, “tudo o que se tem à mão”.





1 kg de carne suína
3 colheres (sopa) de óleo
2 cebolas em rodelas
5 dentes de alho amassados
5 tomates picados (sem sementes)
1 pimentão vermelho em rodelas
1 pimentão amarelo ou verde em rodelas
4 cenouras médias em rodelas finas
sal a gosto
1 xícara (chá) de extrato de tomate
1 xícara (chá) de água
cheiro-verde a gosto

1. Corte a carne suína em pedaços grandes do mesmo tamanho, coloque em uma panela de pressão e cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e cozinhe por cerca de 25 minutos.
2. Passado o tempo, desligue o fogo e espere a pressão sair. Abra a panela, escoe a carne e desfie. Reserve.
3. Leve outra panela ou tacho ao fogo médio. Regue com o óleo e refogue a cebola até murchar.
4. Adicione o alho e refogue mais um pouco.
5. Em seguida, acrescente o tomate, os pimentões e a cenoura. Tempere com sal e refogue.
6. Quando estiverem macios, junte o extrato de tomate e a água. Misture e deixe refogar para pegar sabor.
7. Acrescente a carne suína desfiada e o cheiro-verde. Tempere com sal e misture bem.
8. Desligue o fogo e sirva a seguir.

PORCO AGRIDOCE COM SUNOMOMO

COZINHEIROS: MARCILENE MOREIRA GONÇALVES, RODRIGO SILVA, JULIANA EDUARDO

ESCOLA: PROFESSOR CARLOS MOLteni

LOCAL: SUZANO

A carne suína é nutritiva e saborosa, fonte de vitaminas A e B2, cálcio, ferro e fósforo. Nesta receita, que remete à colonização japonesa na região de Suzano, os autores utilizaram o abacaxi como ingrediente para trazer o sabor adocicado, dispensando o uso de açúcar refinado. Essa substituição proporcionou uma receita de melhor qualidade nutricional, privilegiando ingredientes in natura. O concurso movimentou toda a comunidade, favorecendo um momento de reflexão sobre a cultura regional e a importância da alimentação escolar.



PARA O ARROZ

4 cenouras

2 cebolas

2 colheres (sopa) de óleo

6 dentes de alho picados

2 xícaras (chá) de arroz

sal a gosto

1. Em uma panela, coloque 2 litros de água, as cenouras com casca (bem lavadas) e a cebola cortada grosseiramente. Leve ao fogo médio até ferver e desligue (este caldo de legumes também pode ser preparado com antecedência e reservado na geladeira ou congelador).
2. Leve outra panela ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o óleo e acrescente o alho. Refogue até dourar.
3. Adicione o arroz, misture e tempere com uma pitada de sal. Regue com 6 xícaras (chá) do caldo de legumes que você preparou e deixe o arroz cozinhar.
4. Assim que a água atingir o mesmo nível do arroz, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que toda a água tenha evaporado.
5. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 3 minutos antes de servir.



PARA A CARNE SUÍNA

¼ de abacaxi cortado em cubos pequenos

1 colher (sopa) de óleo

3 dentes de alho picados

½ cebola em cubos pequenos

1 kg de carne suína em cubos

1 colher (sopa) de extrato de tomate

sal a gosto

1 colher (sopa) de cebolinha picada

1 colher (sopa) de salsinha picada

1. Coloque o abacaxi em uma fôrma e leve ao forno a 200 °C até dourar, para caramelizar. Desligue o forno e reserve.
2. Leve uma panela ao fogo médio e regue com o óleo. Refogue o alho e metade da cebola.
3. Acrescente a carne e o extrato de tomate e tempere com sal. Mexa, sempre que necessário, até cozinhar.
4. Adicione o abacaxi caramelizado e finalize com o restante da cebola, a cebolinha e a salsinha.
5. Misture bem e desligue o fogo.

PARA O SUNOMOMO (SALADA DE PEPINO)

5 pepinos japoneses

sal a gosto

¼ de abacaxi

¼ xícara (chá) de vinagre

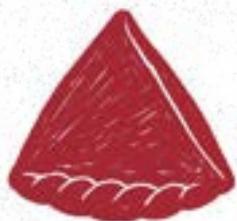
1. Fatie os pepinos, com a casca (bem higienizados), em rodela bem finas.
2. Coloque os pepinos fatiados em uma bacia e adicione o sal. Misture.
3. Transfira os pepinos para um escurridor com um prato embaixo e deixe descansar por 15 minutos. Nesse tempo, os pepinos vão desidratar.
4. Lave em água corrente para retirar o excesso de sal. Depois, pressione as fatias com as costas de uma colher para tirar o excesso de água.
5. Em um liquidificador, bata o abacaxi com 1 xícara (chá) de água até obter um suco. Misture com o vinagre.
6. Transfira a mistura de suco de abacaxi com vinagre para uma panela. Em fogo médio, cozinhe para concentrar os sabores e reduzir o líquido até o ponto desejado. Desligue e deixe esfriar.
7. Tempere os pepinos com o líquido.

CHARUTO

COZINHEIRAS: ORZENIDE RODRIGUES ALEXANDRE, RENATA LEME

ESCOLA: PROFESSOR SEBASTIÃO TEIXEIRA PINTO

LOCAL: TUPÃ



Na culinária árabe, o charuto é conhecido como “dolma”. Tradicionalmente, leva arroz, carne e especiarias envoltos em folhas de uva, mas, no Brasil, as folhas de repolho são as mais usadas, adaptando a receita aos ingredientes locais. No final do século 19 e início do 20, a imigração árabe, principalmente de libaneses e sírios, trouxe essa e outras receitas para o país. Os imigrantes se estabeleceram em grandes cidades como São Paulo, onde abriram restaurantes e popularizaram pratos como esse.

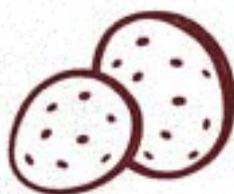
1 xícara (chá) de arroz
200 g de carne bovina moída
4 tomates picados
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
½ xícara (chá) de cheiro-verde picado
sal a gosto
caldo de 1½ limão
1 repolho pequeno

1. Em uma tigela, misture o arroz e a carne moída crus e metade do tomate, da cebola, do alho e do cheiro-verde.
2. Tempere essa mistura com sal e metade do caldo de limão. Reserve.
3. Lave o repolho sob água corrente e, delicadamente, destaque as suas folhas com cuidado para não rasgarem. Lave cada uma das folhas e reserve.
4. Leve uma panela ao fogo médio, com água e as folhas do repolho. Cozinhe até que as folhas amoleçam, de forma que possam ser dobradas sem quebrar.
5. Desligue o fogo e enrole os charutos. Para isso, abra cada folha sobre uma tábua e coloque uma colher do recheio na ponta próxima a você. Dobre essa ponta apenas sobre o recheio. Depois, dobre as laterais para dentro. Continue dobrando e enrole a folha até o final.
6. Coloque os charutos em uma panela. Deixe-os bem juntinhos, até cobrir todo o fundo da panela. Depois, coloque uma segunda camada de charutos sobre a primeira. Não deixe espaços vazios entre os charutos para que eles não desmontem.
7. Por cima, acrescente o restante do tomate, da cebola, do alho e do cheiro-verde. Tempere com sal e o restante do limão. Cubra com água.
8. Leve a panela com os charutos ao fogo médio e tampe parcialmente. Quando ferver, diminua o fogo e cozinhe até que o arroz fique macio (cerca de 30 minutos após a fervura da água).
9. Retire os charutinhos delicadamente e sirva a seguir.



ALMÔNDEGAS

COZINHEIRAS: RENATA ADRIANA CORREA, IZABEL CRISTINA SILVA DE ARAUJO, ELIANE APARECIDA DE OLIVEIRA
ESCOLA: SIMPLICIANO CAMPOLIM DE ALMEIDA
LOCAL: NOVA CAMPINA



As almôndegas têm uma história que atravessa séculos e continentes. Sua origem remonta ao Império Persa, onde eram conhecidas como “kofta”, uma mistura de carne moída e especiarias. A receita se espalhou pelo Oriente Médio e, depois, pela Europa. Na Itália, se tornaram *polpette*, populares pela simplicidade e sabor. No Brasil, com a chegada dos imigrantes italianos no século 19, as *polpette* foram adaptadas, resultando nas almôndegas, servidas de diversas formas e com molhos variados. Aqui, na versão das cozinheiras Renata, Izabel e Eliane, conquistaram o gosto dos alunos de Nova Campina.





6 batatas pequenas
sal a gosto
1 ovo
500 g de carne bovina moída
1 dente de alho picado
1 pacote (120 g) de bolacha salgada triturada
1 cebola picada
4 colheres (sopa) de óleo
2 xícaras (chá) de extrato de tomate
cebolinha picada a gosto

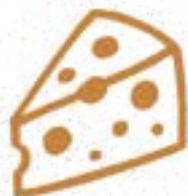
1. Descasque as batatas. Conforme for descascando, transfira para uma panela com água para evitar que escureçam.
2. Leve a panela com água e batatas ao fogo médio. Adicione sal e cozinhe até as batatas ficarem bem macias. Desligue o fogo, escorra e amasse as batatas.
3. Em uma tigela, quebre o ovo e acrescente a carne moída, o alho, a bolacha salgada já triturada, a batata amassada e metade da cebola. Tempere com sal e misture tudo até formar uma massa homogênea.
4. Modele a mistura em bolinhas.
5. Leve uma panela com 3 colheres (sopa) de óleo para o fogo médio. Assim que aquecer, coloque algumas bolinhas e doure de todos os lados. Retire e deixe secar em papel-toalha.
6. Repita o processo com as próximas bolinhas até fritar todas.
7. Leve uma panela funda ao fogo médio e refogue o restante da cebola em 1 colher (sopa) de óleo. Adicione o extrato de tomate e 2½ xícaras (chá) de água. Quando ferver, diminua o fogo e tempere com sal.
8. Mergulhe as almôndegas fritas no molho de tomate, tampe parcialmente a panela e deixe pegar sabor antes de servir.
9. Desligue o fogo e sirva com cebolinha picada a gosto.

PORPETONE ASSADO AO MOLHO COM RECHEIO DE QUEIJO

COZINHEIRAS: ALINE TATTARO, ALESSANDRA PEREIRA DOS SANTOS, EDVÂNIA APARECIDA FEITOSA PEREZ, ELISANGELA RODRIGUES DA SILVA, SONIA MARIA DA SILVA

ESCOLA: 9 DE JULHO

LOCAL: DRACENA



Essa receita é um exemplo incrível das adaptações e recriações da culinária italiana no Brasil, possibilitadas pelo enorme fluxo migratório de italianos a partir do século 19. As *polpette*, almôndegas de carne, têm sua versão aumentada no *porpettone*. Conta-se que, em São Paulo, foi graças a Antonio Buonerba (1939-2018), dono de uma importante cantina, que o prato se popularizou nos anos 1980, transformando-se em um ícone da culinária ítalo-paulistana! O porpettone é uma fusão de tradições que conta, à mesa, histórias de migração, adaptação e muito sabor.



PARA O MOLHO

6 tomates grandes maduros (cerca de 1 kg)

½ cenoura em cubos

½ beterraba em cubos

1 colher (sopa) de óleo

1 cebola grande picada

3 dentes de alho picados

sal a gosto

pimenta-do-reino moída a gosto

cheiro-verde a gosto

1. Com uma faca, corte um X na base dos tomates.
2. Coloque a cenoura, a beterraba e os tomates em uma panela. Cubra com água e leve ao fogo alto. Cozinhe até que os vegetais fiquem macios e a pele do tomate (onde foi cortado o X) se abra.
3. Escoe os vegetais. Coloque os tomates sob água fria corrente, puxe e retire a pele a partir do corte em X. Corte os tomates em 4 partes e descarte as sementes (cuidado, pois a parte de dentro dos tomates ainda estará quente).
4. Leve a cenoura, a beterraba, a polpa dos tomates e 1 xícara (chá) de água ao liquidificador. Bata até triturar bem.
5. Leve uma panela ao fogo médio, coloque o óleo e refogue a cebola e o alho.
6. Quando estiverem dourados, diminua o fogo e acrescente a mistura do liquidificador. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
7. Acrescente cheiro-verde, tampe a panela e deixe apurar. Vá provando o molho. Quando estiver a seu gosto, desligue o fogo e reserve.

PARA O PORPETONE

1 pão francês amanhecido

1 xícara (chá) de leite

2 ovos

1 kg de carne bovina moída

2½ xícaras (chá) de farinha de aveia

½ cebola picada

1 cenoura ralada

1 tomate picado

1 maço de cheiro-verde

½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado

4 colheres (café) de sal

¼ colher (chá) de pimenta-do-reino moída

½ colher (chá) de chimichurri

½ colher (chá) de orégano

1¼ xícara (chá) de queijo muçarela picado

1. Corte o pão com as mãos, transfira para uma tigela, cubra com o leite e deixe umedecer por 10 minutos.
2. Depois, transfira a mistura de pão com leite para um recipiente grande, quebre os ovos e misture com a carne moída, a farinha de aveia, a cebola, a cenoura, o tomate, o cheiro-verde e o parmesão. Depois, junte os temperos (sal, pimenta-do-reino, chimichurri e orégano) e misture bem, até formar uma massa homogênea.
3. Com as mãos, pegue uma quantidade desejada de massa e molde em formato de bolinha. Afunde a bolinha no meio com o dedo e coloque a muçarela (antes, reserve mais ou menos ¼ para gratinar o porpetone no final do preparo). Feche a bolinha, cobrindo a muçarela para que ela fique no meio.
4. Unte uma assadeira com óleo, coloque as bolinhas recheadas com muçarela e leve ao forno preaquecido em temperatura média. Retire quando as bolinhas estiverem assadas.
5. Cubra com o molho, distribua a muçarela reservada por cima e volte ao forno para gratinar.
6. Assim que gratinar, desligue o fogo e sirva a seguir.





TORTELIS

COZINHEIRAS: JUCELENE CRISTINA PEDRINI GAZOLA, ÍRIS MOREIRA PRATES

ESCOLA: DOUTOR EUPHLY JALLES

LOCAL: JALES



Uma espécie de pastelzinho, muito popular no norte da Itália, onde são conhecidos como *tortellini*: assim são os “tortelis”. Em Jales, recheios como ricota, espinafre ou carne foram substituídos pela americaníssima, abundante e versátil abóbora, dando contornos locais – e familiares – à receita que integra este cardápio ítalo-brasileiro impulsionado pelos movimentos migratórios do passado. A cozinheira Jucilene conta que aprendeu este prato com a avó Olga, uma imigrante italiana que fazia tortelis todos os domingos em que reunia a família.

PARA A MASSA

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

3 colheres (sopa) de óleo

1 xícara (chá) de água

sal a gosto

1. Em um recipiente e com uma colher ou espátula, misture a farinha de trigo, o óleo, a água e o sal.
2. Polvilhe farinha de trigo sobre uma bancada higienizada e nas mãos lavadas e secas. Transfira a massa para a bancada e sove até obter o ponto em que a massa fica bem lisa e desgruda das mãos. No início, sove com as pontas dos dedos. Conforme a massa for ficando lisa, comece a usar toda a mão. Se no início a massa estiver muito grudenta, adicione, aos poucos, mais farinha de trigo.
3. Embale a massa com papel-filme e deixe descansar por 20 minutos. Enquanto isso, prepare o recheio e o molho.

PARA O RECHEIO

½ abóbora pequena madura

3 colheres (sopa) de farinha de rosca

¾ xícara (chá) de queijo parmesão ralado

sal a gosto

1. Corte a abóbora com casca em pedaços grandes e leve para cozinhar em fogo médio numa panela com água. Cozinhe até a abóbora ficar bem molinha.
2. Desligue o fogo, retire os pedaços de abóbora da água e coloque sobre uma tábua. Espete um garfo sobre um pedaço de abóbora e, com uma colher, raspe a polpa da casca. Repita com os outros pedaços e transfira a polpa para um recipiente.
3. Amasse a polpa de abóbora com um garfo e misture com a farinha de rosca e o parmesão. Tempere com sal e reserve.



PARA O MOLHO

1,5 kg de tomate maduro

1 colher (chá) de óleo

1 cebola picada

1 dente de alho picado

300 g de carne bovina moída

sal e outros temperos a gosto

1. Com uma faca, corte um X na base dos tomates.
2. Coloque os tomates em uma panela, cubra com água e leve ao fogo alto. Cozinhe até que amoleçam e a pele abra no local em que o X foi cortado.
3. Escoe os tomates. Coloque-os sob água fria corrente, puxe e retire a pele a partir do corte em X. Corte os tomates em 4 partes e descarte as sementes (cuidado, pois a parte de dentro ainda estará quente).
4. Leve as polpas do tomate e 1 xícara (chá) de água ao liquidificador. Bata até triturar bem.
5. Leve uma panela ao fogo médio, coloque o óleo e refogue a cebola e o alho.
6. Quando estiverem dourados, acrescente a carne moída e misture. Tempere com sal e refogue até que a carne perca a cor rosada.
7. Diminua o fogo e acrescente a polpa de tomate batida. Misture, acerte o sal e inclua os temperos que desejar.
8. Tampe a panela e deixe apurar. Vá provando o molho. Quando estiver a seu gosto, desligue o fogo e reserve.

PARA OS TORTELIS

1. Depois do tempo de descanso, corte a massa em quatro partes. Polvilhe farinha sobre a bancada novamente. Com um rolo de macarrão (ou cilindro) abra a massa em folhas com a espessura de 2 mm.
2. Posicione uma folha de massa sobre a bancada. Com uma colher de chá, distribua porções do recheio sobre a folha. Disponha uma porção ao lado da outra, deixando cerca de 3 cm de espaço entre cada uma delas. Borrife a massa com água e cubra as porções de recheio com outra folha de massa. Conforme for cobrindo com a outra folha de massa, retire o ar ao redor do recheio e pressione as bordas de massa para grudar – assim os tortelís não abrem nem criam bolhas ao cozinhar. Com um cortador de massa ou uma faca, corte quadrados ao redor de cada porção de recheio e separe os pasteizinhos.
3. Transfira os tortelís para uma travessa levemente enfarinhada e repita o processo com o restante de massa e recheio.
4. Leve uma panela grande com água ao fogo alto. Quando ferver, adicione sal e mergulhe uma parte dos tortelís – cozinhe em lavas para que não grudem uns nos outros. Diminua o fogo para médio. Quando os tortelís subirem à superfície, estão prontos.
5. Com uma escumadeira, transfira os tortelís prontos para uma travessa e repita com o restante.
6. Depois de cozinhar todos os tortelís, cubra a travessa com o molho quente e sirva.

ESTROGONOFE CREMOSO DA TIA CASSIA

COZINHEIRA: RITA DE CÁSSIA FERREIRA POIATO

ESCOLA: PROFESSOR PLACIDIO BRAGA NOGUEIRA

LOCAL: PRESIDENTE PRUDENTE



O nome não deixa dúvidas: o estrogonofe – ou bife à Stroganov – tem uma história que remonta à Rússia dos czares, no século 19. Na história de disseminação desse prato até chegar ao Brasil, há cozinheiros franceses, queda da aristocracia e revolução. Por aqui, como contam os pesquisadores do Comer História, o estrogonofe de frango se popularizou através do avanço da industrialização de alimentos e de um movimento de donas de casa que, em 1980, boicotaram o consumo de carne bovina em oposição aos seus altos preços.



2 colheres (sopa) de óleo
1 kg de peito de frango em cubos pequenos
2 colheres (sopa) de sal
1 cabeça de alho picado
1 xícara (chá) de extrato de tomate
2 xícaras (chá) de água
2½ xícaras (chá) de leite
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 cebolas picadas

1. Leve uma panela ao fogo médio e coloque o óleo e os cubos de frango. Deixe grelhar de um lado, depois vire e grelhe o outro lado. Os cubos de frango devem ter uma distância entre si para grelharem sem cozinhar. Se não couberem todos os cubos na panela, coloque apenas os que couberem e repita o processo. Quando todo o frango estiver dourado, tempere com o sal e misture.
2. Divida o alho em 3 partes. Acrescente 2 partes na panela com o frango grelhado. Se necessário, acrescente um fio de óleo e deixe dourar.
3. Depois, diminua o fogo e adicione o extrato de tomate e a água, misturando bem. Deixe a panela parcialmente tampada.
4. Enquanto isso, separe ½ xícara (chá) de leite e misture com a farinha. Reserve.
5. No liquidificador, bata o restante do alho com a cebola e o restante do leite. Despeje essa mistura na panela com o frango, aumente o fogo e deixe ferver, mexendo de vez em quando.
6. Quando ferver, despeje a mistura de farinha com leite na panela. Diminua o fogo e vá mexendo até o molho engrossar.
7. Desligue o fogo e sirva a seguir.

ESTROGONOFE COM ABÓBORA CABOTIÁ

COZINHEIRA: SILVIA DOMINGUES CESÁRIO PAINÇO
ESCOLA: PROFESSOR RENATO SÊNECA DE SÁ FLEURY
LOCAL: SOROCABA



A abóbora é um importante alimento da cultura brasileira, rica em carboidratos, fibras e carotenoides que ajudam na produção de vitamina A. Silvia, a autora desta receita, usou sua criatividade para acrescentar a abóbora à preparação, o que deu uma textura cremosa ao molho, um sabor suave e, ainda, melhorou o potencial nutritivo do prato. A escola comemora: “É uma receita conhecida, mas com a introdução da abóbora. Tivemos a grata surpresa de a receita ser um sucesso na escola. Aceitação de 100% dos alunos”.

¼ de abóbora cabotiá (cerca de 500 g)
3 xícaras (chá) de água
1 xícara (chá) de leite em pó
1 colher (sopa) de óleo
500 g de peito de frango em cubos pequenos
sal a gosto
1 cebola pequena picada
2 dentes de alho picados
3 colheres (sopa) de extrato de tomate cheiro-verde a gosto

1. Corte a abóbora com a casca em pedaços grandes, transfira para uma panela, cubra com água e leve para cozinhar em fogo médio, até ficar macia.
2. Enquanto isso, leve ao liquidificador a água e o leite em pó. Bata para obter o leite líquido. Reserve.
3. Desligue o fogo e reserve ½ xícara (chá) de água do cozimento da abóbora.
4. Escoe os pedaços de abóbora e, com auxílio de uma colher, separe a polpa da casca.
5. Leve a polpa da abóbora ao liquidificador com a água reservada do cozimento e bata até obter um creme grosso. Reserve.
6. Leve uma panela ao fogo médio e coloque o óleo e os cubos de frango. Deixe grelhar de um lado, depois vire e grelhe o outro lado. Os cubos de frango devem ter uma distância entre si para grelharem sem cozinhar. Se não couberem todos os cubos na panela, coloque apenas os que couberem e repita o processo. Quando todo o frango estiver dourado, tempere com o sal e misture. Reserve.
7. Na mesma panela que grelhou o frango, acrescente um fio de óleo, deixe em fogo médio e coloque a cebola e o alho. Refogue até murcharem.
8. Abaixar o fogo, volte o frango grelhado para a panela e misture com a cebola e o alho.
9. Acrescente o extrato de tomate e misture.
10. Leve o creme de abóbora batido à panela, misture e deixe incorporar.
11. Acrescente o leite batido e misture bem. Se ficar muito líquido, aumente o fogo e deixe evaporar até chegar à consistência de creme. Se ficar muito grosso, prepare mais uma mistura de leite em pó com água e acrescente até obter a consistência desejada.
12. Desligue o fogo e finalize com cheiro-verde.



ESTROGONOFE DIFERENTE

COZINHEIRAS: SILVANETE DOS SANTOS NASCIMENTO, GEILZA APARECIDA SILVERIO MENDES TEIXEIRA

ESCOLA: PROFESSOR DORIVAL MONTEIRO DE OLIVEIRA

LOCAL: SÃO JOSÉ DOS CAMPOS



Este “estrogonofe diferente” não usa creme de leite em seu preparo e traz ingredientes como cenoura, repolho e milho-verde, que contribuem para dar cor, textura e sabor ao prato, favorecendo a oferta de alimentos in natura para as crianças e adolescentes. A receita foi elaborada em parceria com o grêmio estudantil para divulgar a história do estrogonofe e seu valor nutricional: aprendendo, fazendo e comendo!





1 colher (sopa) de azeite (ou óleo)
1 cebola média picada
3 dentes de alho picados
1 kg de peito de frango em cubos pequenos
sal a gosto
1 cenoura média ralada
1 lata de milho-verde
½ repolho pequeno picado
1 xícara (chá) de extrato de tomate
3 xícaras (chá) de água
1 xícara (chá) de leite em pó
1 colher (sopa) de farinha de trigo
cheiro-verde a gosto

1. Leve uma panela grande ao fogo médio, aqueça o azeite (ou óleo) e refogue a cebola e o alho até dourarem.
2. Adicione os cubos de frango e frite até que o frango esteja bem dourado. Tempere com sal.
3. Quando todo o frango estiver dourado, acrescente a cenoura, o milho, o repolho, o extrato de tomate e 1 xícara (chá) de água. Quando ferver, diminua o fogo e cozinhe por 5 minutos.
4. Misture o leite em pó com a farinha de trigo e dilua em 2 xícaras (chá) de água. Adicione essa mistura à panela, aumente o fogo e mexa sem parar até o molho ferver. Depois, diminua o fogo e mexa até engrossar.
5. Desligue o fogo e finalize com o cheiro-verde.
6. Sirva o estrogonofe diferente acompanhado de arroz, batata assada e uma salada de alface com tomates.

ESTROGONOFE DE FRANGO

COZINHEIRAS: ANGELA CRISTINA SEGATI, CAMILA APARECIDA GONÇALES DO CARMO, CAMILA SALVIANO DA SILVA, ESTHER FIGUEIREDO BRANDO

ESCOLA: EVILÁZIO DE GÓES VIEIRA

LOCAL: VOTORANTIM



Frango e milho são uma combinação tradicional da culinária caipira, mas aqui o cereal aparece em formato diferente: no lugar da farinha de trigo, o amido de milho entra como espessante. De acordo com o historiador João Luiz Máximo da Silva, moinhos e fecularias buscaram ampliar e rentabilizar o milho a partir do século 18. Assim, além de canjica, farinha e fubá, aos poucos entraram em cena dextrina, glicose e o amido, usado a princípio para engomar tecidos. Com a eficiência produtiva conquistada nesse período, a indústria têxtil foi bem abastecida e um excedente do amido de milho foi parar na cozinha, onde permanece até hoje.



3 colheres (sopa) de amido de milho
1½ xícara (chá) de leite em pó
3 xícaras (chá) de água
2 colheres (sopa) de manteiga (ou óleo)
2 cebolas picadas
3 colheres (sopa) de extrato de tomate
sal a gosto
1 kg de peito de frango em cubos pequenos
10 dentes de alho picados

1. Em um liquidificador, junte o amido de milho, o leite em pó e a água. Bata até misturar bem. Reserve.
2. Leve uma panela ao fogo médio e acrescente metade da manteiga (ou do óleo) e toda a cebola. Refogue até murchar.
3. Junte a mistura de leite com amido de milho à panela e aumente o fogo. Misture sempre, até ferver. Diminua o fogo e cozinhe até engrossar
4. Acrescente o extrato de tomate, tempere com sal e misture. Ao final do processo, você vai obter um molho rosé. Desligue o fogo e reserve.
5. Leve outra panela ao fogo médio, coloque o restante da manteiga (ou do óleo) e acrescente os cubos de frango. Deixe grelhar de um lado, depois vire e grelhe o outro lado. Os cubos de frango devem ter uma distância entre si para grelharem sem cozinhar. Se não couberem todos os cubos na panela, coloque apenas os que couberem e repita o processo.
6. Quando todo o frango estiver dourado e cozido, tempere com sal, acrescente o alho e refogue até dourar. Se necessário, junte duas colheres (sopa) de água na panela para não queimar o fundo.
7. Diminua o fogo e junte o molho rosé ao frango refogado. Misture delicadamente até que o frango esteja totalmente cozido por dentro. Desligue o fogo.
8. Sirva o estrogonofe com arroz branco.

ESTROGONOFE DE FRANGO COM BATATA-DOCE ASSADA

COZINHEIRAS: BENEDITA ELIAS SERAFIM, IARA DE FÁTIMA MARTINS, MICHELE VERÔNICA SERAFIM

ESCOLA: MONSENHOR HONÓRIO HEINRICH BERNARD NACKE

LOCAL: MORUNGABA



As cozinheiras, juntamente com a equipe gestora da escola, convidaram ao pátio diversos grupos de três salas cada para apresentar aos estudantes a receita escolhida, o que gerou interesse e curiosidade. Elas abordaram as possibilidades de adaptação da receita e do aproveitamento na hora de preparar a refeição.





PARA O ESTROGONOFE

1 kg de peito de frango em cubos pequenos

7 dentes de alho picados

1 cebola picada

sal a gosto

1 colher (sopa) de óleo

1 litro de leite

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

½ xícara (chá) de extrato de tomate

1 xícara (chá) de água

½ colher (chá) de açúcar

⅓ xícara (chá) de mostarda

1 colher (sopa) de cheiro-verde

1. Em um recipiente, misture os cubos de frango, o alho e a cebola e tempere com sal.
2. Leve uma panela ao fogo médio, acrescente o óleo e depois o frango com os temperos.
3. Grelhe até os cubos de frango dourarem.
4. No liquidificador, bata o leite com a farinha de trigo.
5. Adicione o leite com a farinha na panela com o frango já dourado. Misture.
6. Junte o extrato de tomate, a água, o açúcar, a mostarda e o cheiro-verde. Acerte o sal.

7. Assim que ferver, diminua o fogo e tampe

parcialmente a panela. Quando o frango estiver bem cozido, desligue o fogo.

8. Sirva com arroz e batata-doce assada (receita a seguir).

PARA A BATATA-DOCE

1 kg de batata-doce

1 colher (chá) de manteiga sem sal (ou óleo)

½ colher (chá) de sal

1. Sobre uma tábua, corte as batatas com casca (bem higienizadas) em rodela grossas.
2. Leve uma panela ao fogo médio, coloque as batatas, cubra com água e cozinhe até que fiquem macias, mas ainda firmes.
3. Enquanto isso, unte uma assadeira.
4. Desligue o fogo, escoe as batatas e distribua sobre a assadeira untada.
5. Derreta a manteiga (ou use óleo), misture com o sal e espalhe por cima das batatas.
6. Leve a assadeira ao forno preaquecido a 200 °C até dourar.
7. Desligue o forno e retire a assadeira.

BATATA PORTUGUESA

COZINHEIRA: JHEDDY MSGOBETI

ESCOLA: CONJUNTO HABITACIONAL EZEQUIEL BARBOSA

LOCAL: ARAÇATUBA



A base deste prato é a batata, que faz parte do grupo das raízes e tubérculos. Seu nutriente principal é o carboidrato, que supre o organismo de energia. Nesta receita, a batata cozida é enriquecida com outros ingredientes in natura, que ampliam a oferta de nutrientes, e com temperos, que conferem sabor. A escola não perdeu a oportunidade de apresentar uma breve explicação sobre a origem e preparo do prato, bem como os ingredientes utilizados e os benefícios de tais alimentos para a saúde.





PARA A BATATA

2 colheres (sopa) de óleo
2 cebolas picadas
1 dente de alho picado
1 kg de peito de frango em cubos pequenos
sal a gosto
20 batatas pequenas em rodelas
2 cenouras em cubos pequenos
10 ovos cozidos
4 tomates picados
1 pimentão picado
1 xícara (chá) de milho-verde cozido
cheiro-verde a gosto

1. Leve uma panela ao fogo médio, acrescente o óleo e refogue ½ cebola picada e o alho. Quando estiverem dourados, adicione o frango, tempere com sal e deixe grelhar até ficar cozido por completo. Reserve.
2. Leve uma panela com água ao fogo médio. Assim que ferver, adicione sal e junte as rodelas de batata e os cubos de cenoura. Cozinhe até que os legumes fiquem macios. Reserve.
3. Descasque e pique os ovos. Reserve.
4. Misture o restante da cebola, o tomate e o pimentão para formar um vinagrete. Separe uma parte para decoração.

5. Em um refratário untado com óleo, distribua as batatas e, em cima delas, a cenoura, o frango, os ovos picados, o milho e o vinagrete.
6. Finalize com o molho branco por cima (receita a seguir).
7. Leve o refratário ao forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 20 minutos ou até gratinar.
8. Desligue o forno, retire e decore com o vinagrete que você separou e o cheiro-verde.

PARA O MOLHO BRANCO

2½ xícaras (chá) de leite em pó
5 xícaras (chá) de água
2 colheres (sopa) de óleo
½ cebola picada
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
sal a gosto

1. Dilua o leite em pó na água e reserve.
2. Leve uma panela ao fogo médio, acrescente o óleo e refogue a cebola.
3. Diminua o fogo, acrescente a farinha de trigo e misture para incorporar.
4. Aos poucos, adicione o leite diluído em água, mexendo sempre, e aumente o fogo.
5. Quando ferver, reduza para fogo baixo e mexa até engrossar. Tempere com sal e desligue o fogo.

FRICASSÊ DE FRANGO COM CREME DE MILHO

COZINHEIRAS: ISABEL CRISTINA RUIZ DE LIMA, ELISETE JORDAN DA SILVA, FLAVIELE CAROLINE ROSISCA LEMOS

ESCOLA: PROFESSORA LOURDES PEREIRA

LOCAL: ASSIS



O termo “fricassê” vem do francês *fricassée* – que significa “fritar” ou “refogar” –, um método em que a carne é cozida em molho cremoso, introduzido no Brasil no século 19. A receita da cozinheira Elisete incorpora ao fricassê o milho-verde, ingrediente nativo das Américas, dando contornos originais ao preparo. Essa fusão de técnicas e sabores ilustra como a gastronomia é um produto da história e da diversidade cultural do Brasil.





PARA O FRANGO

1 kg de peito de frango em cubos grandes
1 colher (chá) de ervas finas
1 colher (sopa) de mostarda líquida ou em pó
sal a gosto
óleo para refogar
1 cebola grande picada
1 cabeça de alho picado
500 ml de água

1. Em um recipiente, tempere o frango com as ervas, a mostarda e o sal. Misture.
2. Leve uma panela de pressão ao fogo médio. Quando aquecer, regue com óleo. Acrescente a cebola, o alho e o frango temperado. Se necessário, divida o frango e refogue um pouco por vez para ele apenas grelhar (e não cozinhar) até que fique dourado.
3. Adicione a água e mexa para soltar a crosta que se forma no fundo da panela. Tampe a panela e aumente o fogo. Quando pegar pressão, reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos.
4. Desligue o fogo. Quando a pressão sair, abra a panela e desfie o frango. Reserve.

PARA O CREME DE MILHO

2½ latas de milho-verde
1 xícara (chá) de leite em pó
1 litro de água
1 colher (sopa) de amido de milho
4 colheres (sopa) de óleo
1 cebola média

3 dentes de alho

sal a gosto
½ xícara (chá) de azeitonas verdes fatiadas
2 colheres (sopa) de cheiro-verde

1. Numa peneira, escorra o milho e reserve a água da conserva. Separe 1 xícara (chá) do milho e bata o restante no liquidificador com a água da conserva. Reserve.
2. Dilua o leite em pó em 500 ml de água e dissolva o amido de milho nesse leite. Reserve.
3. Leve uma panela ao fogo médio, acrescente o óleo e refogue a cebola e o alho.
4. Quando dourar, acrescente o milho batido na água da conserva e o restante da água (500 ml). Tempere com sal.
5. Quando levantar fervura, acrescente a mistura de leite com amido, mexendo constantemente por cerca de 5 minutos ou até engrossar.
6. Incorpore o frango desfiado, a azeitona e o milho reservado. Corrija o sal e finalize com o cheiro-verde.

PARA A MONTAGEM

1 xícara (chá) de requeijão caseiro (receita na p. 20)
1 xícara (chá) de queijo muçarela ralado

1. Em uma travessa grande, intercale três camadas: uma da mistura de frango com creme de milho, outra de requeijão e outra de muçarela.
2. Leve a travessa ao forno preaquecido a 200 °C para gratinar. Sirva a seguir.





DOCES

Os doces são composições feitas com diferentes tipos de açúcar, consumidas especialmente como sobremesas, um dos momentos mais esperados da refeição. Carregados de energia, podem ser preparados como sorvetes, pudins, quindins, queijadinhos, caramelos, tortas, pavês misturando frutas, chocolates, castanhas, amêndoas, coco, confeitos e biscoitos.

Nas festas, os docinhos estão entre os itens mais atrativos: brigadeiro, cajuzinho, beijinho, olho de sogra, bicho de pé. As porções pequenas permitem a degustação de cada item.

Com as frutas, são preparados cremes e compotas com calda de açúcar, cravo e canela – e dos mais diferentes sabores: doce de abóbora, banana, figo, goiaba, mamão verde, laranja e cidra. E, nas tradicionais festas juninas, não podem faltar o arroz-doce, a canjica, a pamonha, o curau, o pé de moleque e a paçoca. Boa parte desses doces tem origens diversas: alguns chegaram com a doçaria portuguesa, feita com gemas, açúcar e amêndoas; outros nasceram da criatividade das cozinheiras que adaptaram receitas com o que havia disponível – frutas do quintal, milho-verde, mandioca ou amendoim. As técnicas se misturaram com saberes plurais, resultando em preparações únicas que hoje são parte da identidade alimentar brasileira.

BROINHA DE FUBÁ DA CLEO

COZINHEIRA: CLEONICE RAMOS DOS SANTOS

ESCOLA: PROFESSORA ISMÊNIA MONTEIRO DE OLIVEIRA

LOCAL: PINDAMONHANGABA



A broa de fubá é uma iguaria querida na culinária brasileira, especialmente no interior de São Paulo, Minas Gerais e Goiás e em várias festas tradicionais. Seu nome vem do termo “broa”, que em português arcaico era usado para se referir a pães rústicos. Desenvolvida pela cozinheira Cleo, essa receita combina o fubá, ingrediente tradicional da culinária brasileira, com farinha de trigo, ovos e leite em pó, criando um sabor caseiro que remete à infância. O fubá, derivado do milho, é uma herança indígena e base de diversas receitas, como bolos, pamonhas e, claro, broinhas!





1½ xícara (chá) de farinha de trigo
1½ xícara (chá) de fubá
1 xícara (chá) de açúcar
4 ovos
¾ xícara (chá) de óleo
1¼ xícara (chá) de leite em pó
geleia de fruta a gosto (opcional)

1. Em uma tigela, despeje a farinha de trigo, o fubá e o açúcar. Misture e reserve.
2. No liquidificador, bata os ovos, o óleo e o leite em pó até formar uma mistura com textura cremosa.
3. Una essa mistura batida no liquidificador com os ingredientes secos da tigela.
4. Sove a massa até que ela fique homogênea e firme o suficiente para fazer bolinhas com as mãos. Se quiser, faça um furinho nas bolinhas e acrescente geleia de fruta.
5. Em uma assadeira untada com óleo, coloque as bolinhas de massa.
6. Leve ao forno por 15 a 20 minutos, ou até que fiquem douradas. Pronto! Suas broas estão prontas para servir.

CHEESECAKE DE GELEIA DE MORANGO AFM

COZINHEIRAS: MARIA APARECIDA SOARES, SIMONE PEREIRA PIRES

ESCOLA: GOVERNADOR ANDRÉ FRANCO MONTORO

LOCAL: SÃO LOURENÇO DA SERRA



Conta-se que a história da cheesecake, ou “torta de queijo”, remonta à Grécia Antiga, onde uma versão da sobremesa era preparada com queijo, mel e trigo. Os antigos gregos já usavam queijo como base de sobremesas, e o prato era servido em cerimônias, sendo considerado uma comida energizante para atletas. Ao longo dos séculos, versões de cheesecake foram sendo criadas aqui e acolá. A versão moderna, com base de biscoito e cobertura de frutas, foi popularizada nos Estados Unidos no século 19, onde o *cream cheese* foi introduzido, dando à sobremesa sua característica textura cremosa. Aqui, vemos uma adaptação que deixa a receita mais acessível, mas sem perder a cremosidade: o uso do leite em pó, coalhado com limão e depois dessorado, no lugar do *cream cheese*.





PARA A MASSA

1½ xícara (chá) de biscoito doce triturado
1½ xícara (chá) de manteiga ou 4 ovos, ¾ xícara (chá) de óleo e 1¼ xícara (chá) de leite em pó

1. Corte a manteiga em cubos pequenos. Se não tiver manteiga, leve ao liquidificador 4 ovos, ¾ xícara (chá) de óleo e 1¼ xícara (chá) de leite em pó. Bata até obter uma textura cremosa. Leve à geladeira para firmar.
2. Triture os biscoitos no liquidificador ou processador até obter uma farofa fina.
3. Em um recipiente, misture a manteiga (ou a gordura) com a farofa de biscoito até formar uma massa úmida e com liga. Reserve.

PARA O RECHEIO

8 xícaras (chá) de leite em pó
1 xícara (chá) de caldo de limão
¼ xícara (chá) de açúcar
⅔ xícara (chá) de geleia de morango

1. Faça uma ricota caseira. Para isso, coloque 3 xícaras (chá) de água em uma panela, adicione 3 xícaras (chá) de leite em pó, leve ao fogo médio e misture sempre, até ferver.
2. Desligue o fogo e acrescente 1 xícara (chá) de caldo de limão (cerca de 8 limões). Misture bem e deixe descansar por 10 minutos. Em seguida, passe

a mistura por uma peneira fina e esprema para retirar todo o líquido (soro), obtendo uma ricota caseira. Despreze o soro.

3. Leve a ricota caseira ao liquidificador e bata até obter um creme liso. Reserve.
4. Agora, faça uma musse. Para isso, bata o açúcar, o restante do leite em pó e 1 xícara (chá) de água no liquidificador até obter um creme homogêneo. Adicione ¼ de xícara (chá) de caldo de limão e bata até a mistura ganhar a consistência de musse.
5. Misture o creme de ricota com a musse de limão até incorporar.

PARA A MONTAGEM

1. Unte com óleo uma fôrma redonda de cerca de 25 cm com fundo removível.
2. Distribua a massa no fundo da fôrma, apertando bem com a ponta dos dedos para cobrir toda a base.
3. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 10 minutos. Retire, desligue o forno e deixe esfriar completamente.
4. Despeje o recheio sobre a massa assada e já fria, alisando a superfície com uma espátula.
5. Leve à geladeira por aproximadamente 1 hora, ou ao congelador por 30 minutos, até que o recheio esteja firme.
6. Retire da geladeira e finalize com geleia de morango por cima. Sirva gelada.

ARROZ-DOCE NUTRITIVO

COZINHEIRA: SIMONE BERTOLINE

ESCOLA: DOUTOR CESÁRIO COIMBRA

LOCAL: ARARAS



O arroz-doce é uma receita que atravessa gerações. Aqui nesta versão, o diferencial é o arroz integral e as sementes de abóbora, que melhoram a qualidade nutricional da sobremesa. A escola se envolveu por completo no concurso e aproveitou a oportunidade para discutir a importância de uma alimentação saudável e equilibrada. Em rodas de conversas, as cozinheiras e a direção escolar mostraram que é possível adaptar receitas saborosas, potencializando seu valor nutritivo.





2 colheres (sopa) de sementes de abóbora

1 xícara (chá) de arroz integral

3 xícaras (chá) de água fervente

1 litro de leite

½ xícara (chá) de açúcar

1. Separe as sementes de uma abóbora usada em outro preparo. Em uma peneira, lave as sementes em água corrente para tirar os resquícios de abóbora. Espalhe em um prato, retire o excesso de água com um papel-toalha e deixe secar em temperatura ambiente. Distribua sobre uma assadeira, regue com um fio de óleo e misture. Leve para assar em forno preaquecido a 200 °C ou grelhe numa frigideira em fogo médio, até ficarem tostadas e crocantes. Mexa de vez em quando para não queimar.
2. Leve uma panela ao fogo baixo, coloque o arroz e cubra com a água fervente. Tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos ou até a água quase secar.
3. Enquanto isso, leve as sementes de abóbora tostadas a um liquidificador ou processador de alimentos e bata até que fiquem bem trituradas. Reserve.
4. Leve uma panela ao fogo baixo, coloque o leite e o açúcar. Misture até o leite ficar morno e os grãos de açúcar dissolverem (verifique colocando um pouco do leite nas pontas dos dedos: ao passar um dedo no outro, você não deve sentir o açúcar).
5. Assim que a água do arroz integral secar, complete com a mistura de leite morno com açúcar e continue cozinhando até o arroz ficar totalmente cozido. Mexa de vez em quando para soltar o amido do arroz, dando mais cremosidade à preparação. Enquanto não estiver mexendo, deixe a panela tampada. Se necessário, acrescente mais leite e açúcar para cozinhar os grãos de arroz.
6. Quando o arroz-doce estiver cozido, separe uma xícara (chá) e leve ao liquidificador para bater. Depois, volte o arroz que foi batido para a panela, misture e cozinhe por mais 3 minutos.
7. Desligue o fogo e misture as sementes de abóbora trituradas. Sirva quente ou frio.

TORTA SAUDADE DE MÃE

COZINHEIRAS: RAIANE ALVES CARNEIRO CAMPOS, GILENE CUNHA PAIVA, AGNALVA APARECIDA DE SENA

ESCOLA: PROFESSORA DINORAH SILVA DOS SANTOS

LOCAL: CANANEIA



Mãe é uma só, como diz o ditado, mas as comidas das mães são muitas! E o que une essas receitas? A ideia de *comfort food* ajuda a explicar: surgiu na década de 1960 nos Estados Unidos, referindo-se a pratos que trazem conforto emocional, remetendo à infância, ao aconchego familiar e à sensação de segurança. No Brasil, receitas como a torta saudade de mãe, feita com ingredientes acessíveis, como a banana e o leite em pó, são exemplos perfeitos disso. Esses pratos evocam memórias de carinho e afeto, representando o acolhimento que a cozinha familiar pode trazer.





1 xícara (chá) de farinha de trigo
½ xícara (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de leite em pó
½ xícara (chá) de óleo
6 bananas

1. Misture todos os ingredientes secos (farinha de trigo, açúcar e leite em pó) em uma tigela. Adicione o óleo aos poucos, até a mistura ficar com a consistência de gruminhos, parecendo uma farofa.
2. Descasque as bananas e corte na metade, no sentido do comprimento.
3. Distribua metade da farofa em uma fôrma, espalhe as bananas fatiadas por cima e cubra com a outra metade da farofa.
4. Leve a fôrma ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 25 minutos ou até que a farofa esteja dourada e crocante.
5. Desligue o forno e retire a torta. Bom apetite!

SORVETE DE LIMÃO E DE BANANA

COZINHEIRAS: VÂNIA MARIA DE OLIVEIRA, SARA GONÇALVES SILVA, JANETE OLIVEIRA DA SILVA

ESCOLA: JOÃO DE ALMEIDA BARBOSA

LOCAL: GUARULHOS



Para os dias quentes de verão, nada melhor do que um sorvete, ainda mais se ele for preparado com frutas, como nesta receita que usa a banana como ingrediente principal. Este sorvete pode ser a base para outras preparações, com outras frutas, e uma alternativa importante para ampliar a oferta desse grupo de alimentos tão importante para a alimentação diária das crianças e adolescentes.





PARA O SORVETE DE LIMÃO

5 xícaras (chá) de leite em pó

4 xícaras (chá) de água

caldo de 3 limões

$\frac{3}{4}$ xícara (chá) de açúcar

1. No liquidificador, bata o leite em pó com a água até homogeneizar.
2. Coloque a mistura em uma panela e leve ao fogo alto.
3. Assim que ferver, desligue e acrescente metade do caldo do limão. Misture e deixe descansando até o leite coalhar.
4. Passe o leite coalhado por uma peneira e separe o soro (reserve o soro se for fazer o sorvete de banana).
5. Junte o restante do caldo de limão e o açúcar com a mistura coalhada (parte sólida). Bata essa mistura no liquidificador e reserve no freezer até congelar.
6. Quando congelar, o sorvete de limão está pronto. Retire do freezer 30 minutos antes de servir.

PARA O SORVETE DE BANANA

12 bananas médias

1. Faça o sorvete de limão seguindo o modo de preparo indicado.
2. Leve o sorvete de limão ao liquidificador com o soro reservado e as bananas. Bata até obter um creme. Coloque em um refratário e leve ao freezer até congelar.
3. Quando congelar, o sorvete de banana está pronto. Retire do freezer 30 minutos antes de servir.

DELÍCIA DE LIMÃO

COZINHEIRAS: IVANILDA VIEIRA COSTA, ÉRICA REGINA DA SILVA

ESCOLA: DOUTOR AUGUSTO DE MACEDO COSTA

LOCAL: BAIRRO DO LIMÃO, SÃO PAULO



Essa receita nasceu para homenagear o bairro do Limão, que em seu centenário foi tema de diversas atividades pedagógicas da escola. Estudantes e professores foram convidados pelas cozinheiras para colaborar com o desenvolvimento da receita, o que possibilitou abordar habilidades culinárias como medição de ingredientes, técnicas de preparo e atenção à higiene. A sobremesa, agora servida às sextas-feiras, foi também ponto de partida de conversas sobre alimentação escolar e o importante papel das cozinheiras.



**10 xícaras (chá) de leite em pó integral
(cerca de 1 kg)**

1 xícara (chá) de açúcar

2 xícaras (chá) de água

**½ xícara (chá) de caldo de limão (cerca de
4 limões)**

1. Em um liquidificador, bata o leite em pó, o açúcar e a água até misturar.
2. Antes de espremer os limões, passe um ralador sobre a casca. Tenha cuidado para ralar apenas a superfície verde (e não a branca, que é amarga). Reserve.
3. Corte os limões na metade e esprema para obter o caldo. Acrescente o caldo dos limões ao liquidificador, aos poucos, batendo até obter a textura de uma musse. Desligue o liquidificador.
4. Transfira a musse para uma travessa, decore com as raspas do limão e leve à geladeira.
5. Sirva gelado.

PUDIM DE LEITE EM PÓ

COZINHEIRAS: MARILENE MATEUS DOS SANTOS, CLEONICE MARIA DOS SANTOS, ANGELA CARDOSO

ESCOLA: PROFESSORA ZULMIRA DE ALMEIDA LAMBERT

LOCAL: SÃO VICENTE



O pudim de leite é uma sobremesa muito apreciada por crianças e adultos. Nesta versão, as autoras usaram o leite em pó, um alimento minimamente processado que pode fazer parte de uma alimentação de boa qualidade nutricional.





PARA A CALDA DE CARAMELO

2 xícaras (chá) de açúcar refinado

2 xícaras (chá) de água morna

1. Coloque o açúcar numa panela e leve ao fogo médio. Mexa devagar até que o açúcar fique com uma cor amarronzada.
2. Adicione a água morna aos poucos e com cuidado, pois o açúcar estará muito quente e você verá a calda borbulhar. Mexa para dissolver a água no açúcar até ficar liso.
3. Misture até atingir o ponto de calda: quando você levantar a espátula (ou colher) da panela e um fio de calda se formar.
4. Desligue o fogo e deixe a calda esfriar.

PARA O PUDIM

6 ovos

3 xícaras (chá) de água

2 xícaras (chá) de leite em pó

1½ xícara (chá) de açúcar refinado

1. Quebre os ovos em um liquidificador. Em seguida, adicione a água, o leite em pó e o açúcar.

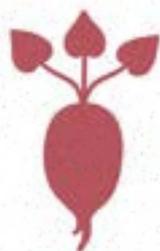
2. Bata por pelo menos 15 minutos para que o cheiro de ovo desapareça. Se ainda persistir, bata mais um pouco.
3. Preaqueça o forno a 180 °C.
4. Despeje a calda de caramelo em uma fôrma (de preferência com um furo no meio).
5. Em cima do caramelo, despeje a mistura do liquidificador.
6. Asse o pudim em banho-maria. Para isso, coloque a fôrma dentro de uma assadeira e, no canto da assadeira, adicione água fervente até cobrir metade da altura da fôrma do pudim. Leve ao forno por aproximadamente 1 hora.
7. O pudim estará pronto quando a superfície estiver firme, mas com o interior ainda cremoso.
8. Desligue, retire o pudim do forno e deixe amornar. Depois, leve à geladeira para esfriar.
9. Para desenformar, passe a base da fôrma sobre a chama do fogão para soltar a calda. Cubra a fôrma com um prato que tenha borda (para evitar que a calda escorra) e vire de uma vez só. Deixe a calda escorrer sobre o pudim e sirva a seguir.

PUDIM DE BATATA-DOCE

COZINHEIRAS: FABIANA ELISA DO NASCIMENTO, MARIA ROZANGELA DE ALMEIDA DA SILVA

ESCOLA: ANTÔNIO MAXIMIANO RODRIGUES

LOCAL: CATANDUVA



No livro *Dos cadernos de receitas às receitas de latinha*, a historiadora Débora Oliveira relata que, até os anos 1950, o receituário brasileiro contava com mais de 50 tipos de pudim, que variavam em sabor, textura e técnicas de preparo. Após a chegada do leite condensado, a prática de usar esse ingrediente no pudim, popularizada na própria embalagem do produto, virou um padrão que aos poucos foi apagando versões como a desse pudim de batata-doce.



PARA A CALDA

2 xícaras (chá) de açúcar refinado

2 xícaras (chá) de água morna

1. Coloque o açúcar numa panela e leve ao fogo médio. Mexa devagar até que o açúcar fique com uma cor amarronzada.
2. Adicione a água morna aos poucos e com cuidado, pois o açúcar estará muito quente e você verá a calda borbulhar. Mexa para dissolver a água no açúcar até ficar liso.
3. Misture até atingir o ponto de calda: quando você levantar a espátula (ou colher) da panela e um fio de calda se formar.
4. Desligue o fogo e deixe a calda esfriar.

PARA O PUDIM

2 batatas-doces

2 ovos

1 xícara (chá) de leite em pó

1. Corte as batatas em pedaços de tamanhos semelhantes. Leve uma panela com água ao fogo médio, mergulhe as batatas e cozinhe até elas ficarem bem macias. Desligue o fogo.

2. Preaqueça o forno a 180 °C.

3. Escoe as batatas, retire as cascas e amasse.

4. Em um liquidificador, quebre os ovos, junte 1 xícara (chá) de água, o leite em pó e a batata-doce amassada. Bata tudo até a massa ficar lisa. Reserve.

5. Despeje a calda de caramelo em uma fôrma (de preferência com um furo no meio).

6. Em cima do caramelo, despeje a mistura do liquidificador.

7. Asse o pudim em banho-maria. Para isso, coloque a fôrma dentro de uma assadeira e, no canto da assadeira, adicione água fervente até cobrir metade da altura da fôrma do pudim. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.

8. O pudim estará pronto quando a superfície estiver firme, mas com o interior ainda cremoso.

9. Desligue, retire o pudim do forno e deixe amornar. Depois, leve à geladeira para esfriar.

10. Para desenformar, passe a base da fôrma sobre a chama do fogão para soltar a calda. Cubra a fôrma com um prato que tenha borda (para evitar que a calda escorra) e vire de uma vez só. Deixe a calda escorrer sobre o pudim e sirva a seguir. O pudim deve ficar com uma textura cremosa.

PUDIM DE FEIJÃO COM COBERTURA DE LIMÃO

COZINHEIRAS: GRACIE KELLY DA SILVA CARVALHO, FÁTIMA APARECIDA RODRIGUES, MARIA APARECIDA DA SILVA

ESCOLA: PROFESSORA ELISABETE NUCCINI

LOCAL: GUARULHOS



No Brasil, há muitas variedades de feijão: preto, branco, carioca, roxinho, jalo, rosinha, fradinho e mulatinho, entre outros. Essa leguminosa nativa das Américas é fonte de proteínas, fibras, ferro, zinco e cálcio, além de vitaminas com complexo B. Tradicionalmente, o feijão é um alimento usado em preparações salgadas e quentes. Esta receita, que adapta o pudim de pão trocando o pão francês pelo feijão cozido, é uma sobremesa nutritiva, saborosa e de fácil preparo. Viva o feijão!





PARA A COBERTURA

1 xícara (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de leite em pó
1 xícara (chá) de água morna
caldo de 3 limões

1. Bata todos os ingredientes da cobertura no liquidificador por 5 minutos.
2. Leve à geladeira até ficar com a consistência de um creme (o ideal é preparar a cobertura um dia antes).

PARA O PUDIM

1 xícara (chá) de feijão-carioca
3 ovos
1½ xícara (chá) de leite
½ xícara (chá) de óleo
1½ xícara (chá) de farinha de trigo

1. No dia anterior, faça o remolho do feijão.
2. Coloque o feijão em uma panela de pressão e cubra com água (até 2 dedos de água acima do feijão). Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando pegar pressão, diminua o fogo e deixe cozinhar (sem tempero) por 15 minutos.

3. Passado o tempo, desligue o fogo e espere a pressão sair. Abra a panela, escoe e separe 2 xícaras (chá) de grãos de feijão cozidos.
4. Quebre os ovos e transfira para o liquidificador. Junte o feijão que você reservou e os demais ingredientes do pudim (leite, óleo e farinha de trigo). Bata no liquidificador até misturar bem.
5. Em uma peneira, coe a massa do liquidificador. Reserve.
6. Unte uma fôrma de pudim (com furo no meio) com óleo e farinha de trigo.
7. Preaqueça o forno a 180 °C.
8. Despeje a massa coada na fôrma. Coloque a fôrma dentro de uma assadeira. No canto da assadeira, coloque água fervente até que ela alcance metade da altura da fôrma do pudim (para assar em banho-maria).
9. Asse por aproximadamente 30 minutos ou até a superfície do pudim ficar firme.
10. Desligue o forno, retire o pudim e deixe amornar.
11. Leve para a geladeira e deixe esfriar.
12. Para desenformar, cubra a fôrma com um prato e vire de uma só vez. Cubra com a cobertura de limão e sirva.

PAVÊ DE DOIS CREMES

COZINHEIRA: ANALU SOARES DOS SANTOS ALMEIDA, MIDIAN ARIANE DA SILVA CAYRES

ESCOLA: PROFESSOR NAERSON MIRANDA

LOCAL: BOFETE



Dizem que a sobremesa pavê é inspirada na palavra francesa *pavage*, que significa “pavimento”. O que sabemos é que a ideia de intercalar camadas e biscoito ou bolo e creme não é exclusividade nossa, vide a *trifle* britânica e o tiramisu italiano. Mas o pavê brasileiro é já uma tradição, e aqui a receita conta com biscoitos de chocolate e duas versões da “argamassa” que seguram as camadas no lugar.

PARA O CREME BRANCO

2 gemas peneiradas

3 colheres (sopa) de amido de milho

1 xícara (chá) de açúcar

2 xícaras (chá) de leite

1. Em uma tigela, misture bem as gemas com o amido de milho e metade do açúcar até obter uma mistura lisa (se tiver, use um batedor de arame).
2. Coloque o leite e a outra metade do açúcar em uma panela e leve ao fogo médio. Quando começar a ferver, abaixe o fogo. Com uma concha, aos poucos, transfira metade do leite quente açucarado à tigela com as gemas. Cada vez que transferir, misture bem até incorporar (esse processo, chamado de “temperagem”, evita que as gemas cozinhem e o creme talhe).
3. Volte a mistura de leite e açúcar, agora com as gemas, para a panela. Mantenha o fogo baixo e misture sempre até engrossar.
4. Desligue o fogo, transfira o creme branco para um recipiente e cubra com papel-filme (deixando o papel em contato com o creme). Deixe esfriar.

PARA O CREME DE CHOCOLATE

2 gemas peneiradas

3 colheres (sopa) de amido de milho

1 xícara (chá) de açúcar

2 xícaras (chá) de leite

4 colheres (sopa) de cacau em pó

1. Repita o mesmo processo que foi feito para o creme branco até a etapa de voltar todos os ingredientes para a panela (etapa 3). Na panela, junte o cacau em pó e misture rapidamente até o creme ficar homogêneo. Continue mexendo até engrossar.
2. Desligue o fogo, transfira o creme de chocolate para um recipiente e cubra com papel-filme (deixando o papel em contato com o creme). Deixe esfriar.



PARA O MERENGUE (OPCIONAL)

4 claras de ovo

1½ xícara (chá) de açúcar

1. Monte um banho-maria: separe uma panela média e uma panela pequena (ou tigela de vidro ou inox) que encaixe na panela média.
2. Coloque água na panela média e leve ao fogo médio.
3. Na panela pequena, coloque as claras de ovo e o açúcar. Encaixe na panela média que está no fogo.
4. Enquanto aquecem em banho-maria, misture as claras com o açúcar por cerca de 4 minutos, até obter uma mistura lisa (se tiver, use um batedor de arame). Para conferir o ponto, retire uma colher (chá) de claras e toque com a ponta do dedo. Você não deve sentir os grãos de açúcar.
5. Quando chegar ao ponto, desligue o fogo e transfira as claras com açúcar para uma batedeira. Bata em velocidade alta por cerca de 10 minutos ou até esfriar e formar um merengue firme. Reserve.

PARA A MONTAGEM

1 pacote de biscoito doce de chocolate

1 xícara (chá) de leite

raspas de limão a gosto (opcional)

1. Em um refratário, faça camadas consecutivas de creme branco, biscoito de chocolate molhado no leite e creme de chocolate até acabarem os cremes.
2. Finalize com biscoitos de chocolate triturados ou com o merengue e raspas de limão (com as costas de uma colher, puxe delicada e espaçadamente a superfície do merengue para formar pontinhas a fim de decorar e depois polvilhe as raspas de limão por cima).





PALHA ITALIANA

COZINHEIRAS: MARILENE LOPES FIGUEIREDO, KEILA NAJARA FARIAS, LILIANA MARTINS

ESCOLA: PRISCILA FERNANDES DA ROCHA

LOCAL: HORTOLÂNDIA



Você sabia que a palha italiana tem cidadania brasileira? Essa sobremesa é inspirada no *salame di cioccolato*, um doce italiano feito com massa de chocolate amargo batido com ovos e açúcar a que se acrescentam pedacinhos de *biscotti*. Tudo isso vai endurecer na geladeira e depois é moldado como um salame, ganhando uma cobertura de açúcar polvilhado para dar a aparência de cura.





4 xícaras (chá) de leite em pó
2 xícaras (chá) de água morna
2 xícaras (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de cacau em pó
1 pacote de bolacha de água e sal ou
de maisena (350g)

1. Coloque o leite em pó, a água morna, o açúcar e o cacau em um liquidificador. Bata até obter uma mistura homogênea.
2. Transfira a mistura do liquidificador para uma panela e leve ao fogo médio. Misture sempre até alcançar o ponto de brigadeiro de colher (a massa desgruda do fundo da panela). Desligue o fogo e deixe esfriar.
3. Em uma travessa, intercale camadas de bolacha e camadas do creme de chocolate. Termine com uma camada do creme.
4. Cubra com papel-filme e leve a travessa para a geladeira. Deixe gelar para chegar ao ponto de corte (o creme deve ficar firme).
5. Quando for servir, retire da geladeira. Triture algumas bolachas no liquidificador e misture com leite em pó. Polvilhe a mistura sobre a última camada de creme.
6. Corte em pedaços e sirva.



VOCÊ TEM FOME DE QUE?

ARTE
URBANA



GASTRONOMIA E EDUCAÇÃO

Comer bem hoje e deixar um legado para as futuras gerações

Muito se estuda e se fala sobre as influências europeias na culinária paulista, mas é de extrema importância destacar e fortalecer as contribuições de outras culturas que moldaram a identidade gastronômica do estado. A culinária paulista é um mosaico rico e diverso, um verdadeiro caldeirão de sabores, resultado da interação de várias tradições culturais ao longo da história. As receitas aqui apresentadas são um testemunho vivo dessa diversidade, refletindo a criatividade e o compromisso de profissionais incríveis da alimentação escolar.

As influências afro-indígenas são evidentes e fundamentais para entender a essência da culinária paulista. Ingredientes como mandioca, milho e batata-doce, onipresentes nas receitas indígenas, são exemplos dessa herança ancestral em pratos como o beiju de mandioca e a pamonha. A pamonha, por exemplo, é preparada envolvendo uma massa de milho em folhas de bananeira ou casca de milho-verde e cozida até atingir um equilíbrio perfeito entre firmeza e maciez. O nome disso é técnica!

Nas terras indígenas de São Paulo, as comunidades preservam técnicas tradicionais, como o preparo de farinhas artesanais e o uso de ervas nativas para temperar os alimentos, passadas de geração em geração, garantindo a preservação de sabores únicos e autênticos. A luta pela soberania alimentar é crucial para essas comunidades, pois está diretamente ligada à garantia de seus territórios e à preservação de suas tradições culinárias. A biodiversidade da mata atlântica, que circunda nosso estado, é fonte inesgotável de ingredientes e inspiração para a culinária local.

A influência africana é notável: com eles vieram alimentos como feijão-fradinho, quiabo, dendê, inhame e preparos que encontramos facilmente no repertório de alunos e comunidades, como mingaus, ensopados, canjicas e o jeito mouro de comer cuscuz no dia a dia.

A presença de famílias de diversas origens em nossas escolas enriquece a culinária local, trazendo sabores e técnicas de diferentes partes do mundo. Italianos, árabes, japoneses, coreanos, bolivianos, colombianos e tantas outras nações aqui fincaram suas raízes e nos ensinam novos sabores a todo momento.

Mas falando do que é verdadeiramente nosso, a cultura caiçara do litoral paulista valoriza a sazonalidade dos alimentos e a abundância do que é garantido no mar. Ingredientes como peixe fresco, ou peixe salgado, que garante sustento

em épocas de escassez, a diversidade de bananas, de frutos nativos e a mandioca são comuns nessa culinária, que reflete a relação harmoniosa entre o homem e o meio ambiente.

A cultura caipira, predominante no interior de São Paulo, ainda influencia nossa culinária com pratos tradicionais como tropeiros, farofas e carnes salgadas. O uso de ingredientes locais, como o milho e a cana-de-açúcar, é uma característica marcante da culinária caipira. O cuscuz de milho, por exemplo, é um prato típico que combina a farinha de milho com água e sal, formando uma massa que é cozida em um saco de pano ou em uma panela especial, resultando em um alimento leve e saboroso.

Ao cozinhar e compartilhar esses pratos nas escolas, estamos fazendo um trabalho de registro, memória e preservação desses saberes através da educação. Quando comem comida brasileira, os estudantes estão entendendo mais sobre nossa história, geografia, fauna e flora. A comida se torna uma ferramenta poderosa de educação, permitindo que as crianças aprendam sobre a diversidade cultural e ambiental do Brasil. Se comer é um ato político, a comida também é uma ferramenta de educação, capaz de fortalecer a identidade nacional e promover a conscientização sobre a importância da soberania alimentar e da preservação da biodiversidade.

As cozinheiras escolares desempenham um papel crucial na preservação e promoção dessa diversidade alimentar. Elas são as guardiãs das receitas tradicionais e as inovadoras que adaptam essas receitas às necessidades nutricionais contemporâneas, garantindo que as futuras gerações possam desfrutar de uma alimentação saudável e culturalmente rica.

Ao refletir sobre a diversidade gastronômica apresentada neste livro, podemos concluir que a culinária paulista é um reflexo da rica tapeçaria cultural que compõe o estado de São Paulo. Cada receita é um testemunho da criatividade e da resiliência da comunidade que a criou. Centros, periferias, áreas rurais, caiçaras e quilombolas. Ao valorizar essas receitas, estamos preservando um patrimônio cultural fundamental para a construção de uma sociedade mais inclusiva e respeitosa.

A luta pela soberania alimentar e a preservação da biodiversidade são essenciais para garantir que essas tradições culinárias continuem a florescer. A mata atlântica, com sua rica biodiversidade, é um tesouro que deve ser protegido e valorizado em nossas práticas culinárias.

Este livro é um convite para que todos sejam parte dessa celebração, experimentando sabores novos e conhecendo as histórias por trás de cada receita. É com grande satisfação que a Secretaria da Educação do Estado de São Paulo apresenta este tributo à boa alimentação, este chamado para que continuemos a valorizar e a celebrar a diversidade gastronômica, garantindo que as futuras gerações possam desfrutar nossas tradições culinárias e aprender com elas.

Patty Durães



REFERÊNCIAS

- BRAGA, Isabel Drumond (coord.). *Cuscuz: identidades e recriações*. Lisboa: Relógio D'Água, 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Resolução-RDC nº 344, de 13 de dezembro de 2002*. Brasília, DF: Ministério da Saúde, [2002]. Disponível em: https://bvs.ms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2002/rdc0344_13_12_2002.html. Acesso em: 11 jul. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Alimentos regionais brasileiros*. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.
- CARNEY, Judith A. *Black rice: the African origins of rice cultivation in the Americas*. Cambridge, MA, United States: Harvard University Press, 2001.
- CORNER, Dolores Martin Rodriguez. *A gastronomia como fator identitário: lembranças e silêncios dos imigrantes espanhóis na cidade de São Paulo (1946-1965)*. 2005. Dissertação (Mestrado em História Social) – Pontifícia Universidade Católica, 2005.
- DÓRIA, Carlos Alberto. *A culinária caipira da Paulistânia: a história e as receitas de um modo antigo de comer*. São Paulo: Três Estrelas, 2018.
- DOUGLAS, Mary. Deciphering a meal. *Daedalus*, v. 101, n. 1, p. 61-81, 1972.
- FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo (org.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.
- FREYRE, Gilberto. *Açúcar: uma sociologia do doce, com receitas de bolos e doces do Nordeste do Brasil*. São Paulo: Companhia das Letras, 1997.
- FREYRE, Gilberto. *Casa-grande & senzala: formação da família brasileira sob o regime da economia patriarcal*. São Paulo: Global, 2003.
- INSTITUTE OF CULINARY EDUCATION. What is Flambé? *ICE Blog*, 6 maio 2024. Disponível em: <https://www.ice.edu/blog/what-flambe#>. Acesso em: 18 mar. 2025.
- NASCIMENTO, Débora Cristina. *Arrimos da memória dos imigrantes italianos e seus descendentes: alimentação, família, casa, objetos, terra natal e bairro (1942-1960)*. 2014. Dissertação (Mestrado em História) – Pontifícia Universidade Católica, 2014.
- OLIVEIRA, Débora. *Dos cadernos de receitas às receitas de latinha: indústria e tradição culinária no Brasil*. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2013.
- OLIVEIRA, Flávia Arlanch Martins de. Padrões alimentares em mudança: a cozinha italiana no interior paulista. *Revista Brasileira de História*, São Paulo, v. 26, n. 51, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbh/a/4DwwLYvfMcmDs9BcSx6y6bP/>. Acesso em: 18 mar. 2025.
- PELLEGRINO, Robert *et al.* The contribution of texture contrasts and combinations to food acceptance across cultures. *Journal of Texture Studies*, v. 51, n. 2, p. 225-231, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31697403/>. Acesso em: 4 mar. 2025.
- PELLERANO, Joana A. “A gente carrega a comida com a gente”: consumo alimentar como processo comunicativo na convivência intercultural. 2018. Tese (Doutorado em Comunicação e Práticas de Consumo) – Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Práticas de Consumo, Escola Superior de Propaganda e Marketing, São Paulo, 2018.
- PHILIPPI, Sonia Tucunduva. *Nutrição e técnica dietética*. Barueri: Manole, 2019.
- PINTO, Ana Maria de Souza; SPINELLI, Mônica Glória Neumann. Dietas saudáveis em unidades de alimentação e nutrição. In: PHILIPPI, Sonia Tucunduva; AQUINO, Rita de Cássia. *Dietética: princípios para o planejamento de uma alimentação saudável*. Barueri: Manole, 2015. p. 185-200.
- ROSSEN, Jake. The science behind why we crave loud and crunchy foods. *Mental Floss*, New York, 21 fev. 2018. Disponível em: <https://www.mentalfloss.com/article/531186/science-behind-why-we-crave-loud-and-crunchy-foods>. Acesso em: 28 fev. 2025.
- ROSSI, Luciana; TIRAPÉGUI, Júlio; ROGERO, Marcelo Macedo. Aminoácidos e proteínas. In: ROSSI, Luciana; POLTRONIERI, Fabiana (org.). *Tratado de nutrição e dietoterapia*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2023. p. 96-111.

SCHELIGA, Paola Biselli; COLUCCI, Ana Carolina Almada. Confeitaria. In: PHILIPPI, Sonia Tucunduva; COLUCCI, Ana Carolina Almada (org.). *Nutrição e gastronomia*. Barueri: Manole, 2018. p. 323-346

SILVA, João Luiz Máximo da. Trajetória histórica das técnicas de transformação do milho. In: DÓRIA, Carlos Alberto. *O milho na alimentação brasileira*. São Paulo: Alameda, 2021. p. 93-115.

STROGONOFF: uma história da Rússia pro Brasil - e a primeira receita do prato, direto do séc. XIX! 12 maio 2021. 1 vídeo (18 min). Publicado pelo canal Comer História. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=1cEPVBGnFRk&ab_channel=ComerHist%C3%B3ria. Acesso em: 29 abr. 2025.

VAZ, Eulália. *A sciencia no lar moderno*: correcta e aumentada. Nova coleção de receitas de doces, iguarias, petiscos [...]. São Paulo: [s. n.], 1912.

WHITE, April. A brief history of comfort food. *JSTOR Daily*, 30 maio 2020. Disponível em: <https://daily.jstor.org/a-brief-history-of-comfort-food/>. Acesso em: 18 mar. 2025.

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS

Adrielson Everton: capa, 94-5, 112-3, 198-9, 204-5

Antonio Carlos: 88-9, 151

Carlos UK: 180-1

Carlos de Oliveira: 35, 162-3, 200, 209

Celio Messias: 26-7, 32-3, 41, 54-7, 70-1, 98-9, 124-7, 133-7, 142-3, 158-9, 175, 188-9, 207, 211-3, 219

Cravojr: 6, 58-9, 168-9, quarta capa

Flavio Florido: 62-3

JotaK: 12, 19, 48-9, 74-5, 77, 79-81, 85, 87, 97, 110-1, 115, 119-21, 144-5, 156-7, 179, 183-5, 192-3, 196-7, 214-6

Luan Felipe Rodrigues de Moura: 82-3

Marcelo Demonico: 30-1, 38-9, 43, 45, 138-9, 149, 194-5, 201, 203

Miguel Pessoa: 92-3

Rogério Cassimiro: 64-5, 152-3

Sidney Lopes: 10, 29, 46-7, 60-1, 66-7, 69, 90-1, 101-3, 105-7, 123, 129, 140-1, 146-7, 155, 165, 171-3, 177, 186-7, 222

Thiago Gonçalves: 51, 167



SOBRE AS AUTORAS

Ana Carolina de Carvalho Viotti é doutora, mestre, bacharela e licenciada em história pela Universidade Estadual Paulista (Unesp), com pós-doutoramentos em história das ciências e da saúde pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) e em história das ciências pelo Centre Alexandre Koyré (CAK). É professora da Unesp, na graduação e na pós-graduação, líder do grupo de pesquisa MeSA – Meio Ambiente, Saúde e Alimentação na História (CNPq) e uma das responsáveis pelo projeto de divulgação científica e história pública Comer História.

Irene Coutinho de Macedo é doutoranda em educação pela Pontifícia Universidade Católica (PUC-SP), mestre em nutrição humana aplicada e graduada em nutrição pela Universidade de São Paulo (USP) e especialista em educação em saúde pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). É docente e pesquisadora do Centro Universitário Senac – Santo Amaro, onde coordena o bacharelado em nutrição. Faz parte da equipe editorial da revista *Contextos da Alimentação* e colabora com o projeto Diaita – Patrimônio Alimentar da Lusofonia.

Joana Pellerano é doutora em comunicação e práticas de consumo pela Escola Superior de Propaganda e Marketing (ESPM), mestre em ciências sociais pela Pontifícia Universidade Católica (PUC-SP) e em comunicação e gastronomia pela Universitat de Vic (UVic) e bacharel em comunicação social – Jornalismo pela Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes). É professora e pesquisadora da área de alimentação vinculada ao Senac São Paulo, além de co-autora do site de divulgação científica Comida na Cabeça.

Este livro contou também com a colaboração de Patty Durães, que escreveu os textos para as receitas “Purê de batata-doce das pretinhas do poder” e “Farofa de feijão”, além do posfácio “Gastronomia e educação: comer bem hoje e deixar um legado para as futuras gerações”.

Patty Durães é pesquisadora de culturas alimentares, especializada na influência das heranças afrodiáspóricas na culinária brasileira. Com experiência em instituições como Masp, Itaú Cultural, Sesc, Senac e Sebrae, é autora do curso Muito Além da Boca e palestrante do TEDx. Em 2024, foi professora convidada na Dillard University, em New Orleans. Patty pesquisa para a Companhia das Letras e colabora em série da Globo Minas e GNT. No Instagram, compartilha suas experiências e pesquisas (@patty.duraes).

ÍNDICE DE RECEITAS

- Almôndegas, 168
- Arroz Brasília Machado, 62
- Arroz caipira, 60
- Arroz caipira com carne suína, 58
- Arroz caipira com tutu de feijão, 70
- Arroz carreteiro, 64
- Arroz de forno, 56
- Arroz de forno à moda caipira, 54
- Arroz-doce nutritivo, 196
- Arroz, 53
- Arroz primavera, 66
- Arroz primavera com frango, 68
- Baião cremoso com carne suína e farofa de milho, 100
- Batata portuguesa, 186
- Bolinho de atum com mandioca, 34
- Broinha de fubá da Cleo, 192
- Caldo com farinha de flocos, carne moída e legumes, 126
- Canjiquinha caiçara, 112
- Canjiquinha com carne de porco, 110
- Carnes e ovos, 131
- Cearense, 102
- Cestinha de carne moída com purê, 150
- Charuto, 166
- Cheesecake de geleia de morango AFM, 194
- Creme de milho adaptado, 128
- Croquete delícia, 32
- Cuscuz molinho e crocante, 120
- Cuscuz paulista caipira, 124
- Cuscuz paulista com atum, 114
- Cuscuz paulista com frango, 118
- Cuscuz paulista Demb, 122
- Cuscuz raiz indígena, 116
- Delícia de limão, 202
- Doces, 191
- Empadão de frango com legumes, 46
- Entradas e acompanhamentos, 25
- Escondidinho cremoso, 156
- Escondidinho de batata-doce e carne de porco, 148
- Estrogonofe com abóbora cabotiá, 178
- Estrogonofe cremoso da tia Cássia, 176
- Estrogonofe de frango, 182
- Estrogonofe de frango com batata-doce assada, 184
- Estrogonofe diferente, 180
- Farofa de feijão, 90
- Farofa de soja com carne suína, 146
- Farofa rica de feijão, 92
- Feijão com maçã, purê de batata-doce, arroz e frango, 104
- Feijão-tropeiro alambariense, 82
- Feijão-tropeiro Aroldo Azevedo, 80
- Feijão-tropeiro com batata-doce, 86
- Feijão-tropeiro com carne suína desfiada, 88
- Feijão-tropeiro da vovó, 84
- Feijoada, 94
- Feijoada mista, 98
- Feijoada paulista, 96
- Feijões e virados, 73
- Frango assado com batatas, 138
- Frango com cheddar, 144
- Frango croc croc, 142
- Frango festeiro à Cordélia, 134
- Frango flambado com purê de cenoura e brócolis, 136
- Fricassê de frango com creme de milho, 188
- Galinhada, 132
- Galinhada com vinagrete de batata-doce, 140
- Imigrantes, 161
- Lasanha de macarrão, 40
- Massas e tortas, 37
- Moqueca de ovo, 152
- O milho, 109
- Paella com carne suína, 162
- Palha italiana, 214
- Parafusos da alegria, 38
- Pavê de dois cremes, 210
- Peixe com batatas ao modo ribeirinho, 154
- Porco agridoce com sunomomo, 164
- Porpetone assado ao molho com recheio de queijo, 170
- Pudim de batata-doce, 206
- Pudim de feijão com cobertura de limão, 208
- Pudim de leite em pó, 204
- Purê de batata-doce das Pretinhas do Poder, 30
- Rocambolê de carne moída, 158
- Salada verão, 26
- Salpicão, 28
- Sorvete de limão e de banana, 200
- Torta à la Rafael, 50
- Torta de cebola da Guima, 42
- Torta de frango, 48
- Torta de frango com couve e requeijão, 44
- Torta saudade de mãe, 198
- Tortelis, 174
- Virado à paulista modificado, 74
- Virado à Planalto, 76



Em cada refeição, são servidos, é claro, nutrientes e pratos balanceados, mas não só. Ali, junto a feijões e feijoadas, cuscuz, canjiquinhas, galinhadas, estrogonofes, escondidinhos, lasanhas e macarrões, pudins e arrozes-doces, há ingredientes especiais: há histórias e estórias desse São Paulo tão multifacetado e plural em que vivemos, há pitadas regionais, há caldos culturais, há aquele tempero da família de cada cozinheira.

Todos esses pratos mencionados estão neste livro, originado do 1º Concurso de Receitas das Cozinheiras Escolares, uma iniciativa do Departamento de Alimentação Escolar da Secretaria da Educação do Estado de São Paulo (Seduc-SP) para reconhecer e valorizar os saberes culinários dessas profissionais. Suas receitas falam da imigração italiana e das migrações do Nordeste para o Sudeste do país; dos ciclos de produção de alimentos como a mandioca e o milho; das formas de beneficiar, cozinhar e conservar os alimentos; da importância das populações originárias, negras, quilombolas, ribeirinhas e tradicionais para a construção dos sabores que reconhecemos como parte da nossa mesa; das muitas culturas que recheiam os quatro cantos do nosso estado; das identidades paulistas e muito mais. Tudo isso a partir do banquete servido pelas cozinheiras nas escolas de São Paulo.

ANA CAROLINA DE CARVALHO VIOTTI

