

LIVRO DE RECEITAS

# CARDÁPIO ESCOLAR

## Sustentável



@segundasemcarne



COORDENAÇÃO DE  
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
PREFEITURA DE SÃO PAULO



PREFEITURA DE  
**SÃO PAULO**  
EDUCAÇÃO

# Introdução

Com o objetivo de alinhar o programa de alimentação escolar com o tema “desenvolvimento sustentável”, previsto no currículo da cidade, a Prefeitura de São Paulo por meio da Secretaria Municipal de Educação e da CODAE, em parceria com a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), apresenta o Cardápio Escolar Sustentável, projeto que visa ampliar a oferta de leguminosas como prato principal das refeições nas escolas da rede municipal.

O programa pensado para promover a alimentação saudável, entrou em vigor em 2011, com o objetivo de diversificar o consumo de verduras, legumes, frutas, grãos e outras fontes de proteína vegetal na alimentação dos estudantes da rede escolar municipal. A partir de 2012 deu-se início a implementação do projeto para mais de 460 mil alunos da rede pública.

No ano seguinte (2013), seguindo a proposta de incentivar e aumentar o consumo de fontes de proteínas vegetais, houve uma ampliação do programa, que passou a atender a cada 15 dias, 900 mil alunos com uma refeição à base de vegetais.

Com o intuito de intensificar o projeto, em 2019, a prefeitura de São Paulo e a SVB firmaram uma parceria com a culinária e apresentadora, Bela Gil, que contou com produtos orgânicos e de agricultura familiar para a realização de novas receitas que são, atualmente, oferecidas para os mais de um milhão de alunos da rede. A iniciativa, que apoia pequenos produtores e auxilia na preservação do meio ambiente, venceu em 2022, o prêmio C40 Cities Bloomberg Philanthropies, na categoria “ Unidos para Inovar ”.

Pensando em continuar a oferta de alimentos ricos nutricionalmente nas escolas, por meio de produções locais e opções ecológicas, o projeto agora conta com novas opções de receitas com proteínas vegetais!

A fim de ampliar a oferta de leguminosas como grão de bico, feijão, ervilha e lentilha, e trazê-las como protagonistas do prato, a diversidade na alimentação escolar oferece aos alunos não apenas opções saudáveis, mas também muito saborosas.

# BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

## Você sabia?

*A recomendação da Organização Mundial da Saúde para uma alimentação saudável e para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis contempla uma alimentação à base de plantas e com menos produtos de origem animal (WHO, 2018).*



**70%**

As doenças do coração são as maiores causas de morte no Brasil e no mundo

da população tem um grau de intolerância à lactose

**70%**

das mortes estão relacionadas a estilo de vida e alimentação como:

- Obesidade
- Diabetes
- Hipertensão arterial
- Doenças cardiovasculares
- Dislipidemias

**59%**

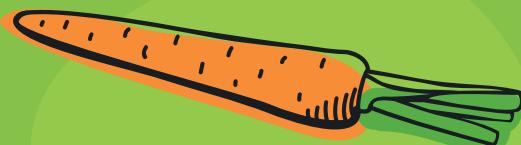
das pessoas estão reduzindo o consumo de carnes devido a preocupações com a saúde

**14%**

da população excluiu as carnes da alimentação, o que corresponde a cerca de 30.000 pessoas

## **Reduzindo as carnes na alimentação e aumentando a oferta de frutas, verduras e legumes:**

- ↓ Reduz o consumo de gorduras, principalmente saturadas
- ↑ Aumenta o aporte de vitaminas e minerais
- ↑ Aumenta o aporte de fibras
- ↑ Aumenta o aporte de antioxidantes
- ↓ Menores taxas de obesidade
- ↓ Menores taxas de doenças cardiovasculares
- ↓ Menores níveis de colesterol
- ↓ Menores níveis de pressão arterial
- ↓ Menores níveis de diabetes mellitus
- ↓ Menores riscos do desenvolvimento de alguns tipos de câncer



# COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?

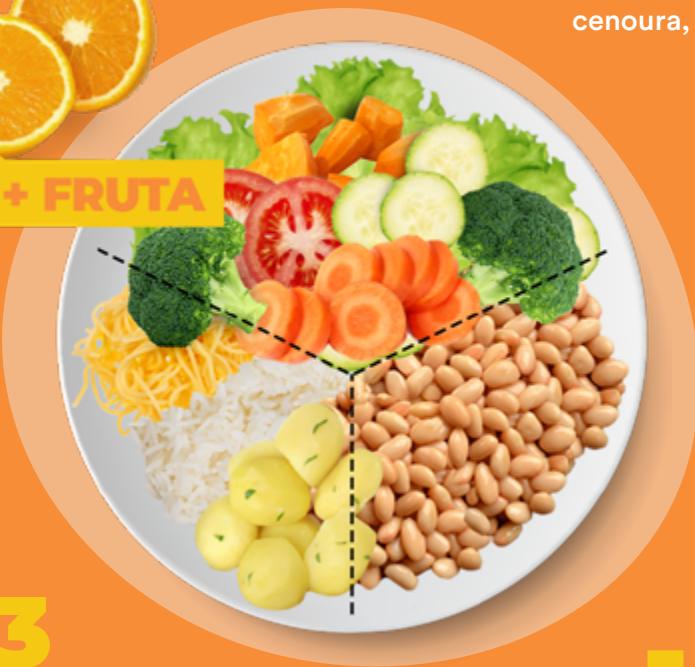
**1/3**

**Legumes cozidos  
e crus e verduras  
cozidas**

abóbora, couve,  
cenoura, chuchu...



**+ FRUTA**



**1/3**

**Cereais, raízes  
ou tubérculos**

Arroz, milho, batata,  
mandioca, cará, inhame...

**1/3**

**Leguminosas**

Feijão carioca, feijão-preto,  
ervilha, lentilha, soja...

# **Consuma alimentos de todos os grupos alimentares**

## **Cereais e tubérculos**

**Alimentos que dão energia!**

**Cereais:** arroz, milho, aveia, trigo, pães, macarrão e massas em geral.

**Raízes e tubérculos:** mandioca, batata-inglesa, batata-doce, mandioquinha, cará e inhame.



## **Leguminosas**

**Fontes de proteínas do seu dia!**

Feijões (carioca, branco, preto, corda, fradinho, jalo, roxo), lentilhas, ervilha, grão-de-bico, soja, proteína de soja, etc.

## **Frutas, Legumes e Verduras**

**Muita fibra, vitaminas e minerais!**

**Frutas:** maçã, banana, laranja, mamão, etc.

**Legumes:** tomate, cenoura, abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, brócolis, chuchu, etc.

**Verduras:** repolho, acelga, alface, couve, etc.



**O segredo é consumir de tudo um pouco! Tenha uma alimentação colorida; Compre os alimentos da safra.**



## MEIO-AMBIENTE

Quando falamos em sustentabilidade, nos referimos ao equilíbrio necessário para cumprir as necessidades atuais, sem comprometer o futuro do meio ambiente, cuidando para que não haja um desequilíbrio na exploração dos recursos naturais disponíveis por conta da sociedade.

Atualmente, **70% da área desmatada na Amazônia** é usada para pasto, e parte do restante para produção de ração (principalmente soja e milho). Temos hoje, um total de 30 milhões de hectares ocupados com pastagens, tamanho equivalente a todo o continente africano.

Para seguir com os padrões de consumo e produções atuais, seria necessário aumentar 70%, em 2050, da produção de carnes, para atender a demanda de mais de 9 bilhões de habitantes do planeta. Assim, dezenas de bilhões de animais a mais seriam necessários por ano.

Considerando que apenas 16% da proteína vegetal produzida no Brasil é usada na alimentação humana, esses números cairiam ainda mais, aumentando o espaço necessário para a alimentação dos animais para mais de um bilhão de hectares de terras agrícolas.

Outro recurso natural que seria ainda mais prejudicado, é a água. O setor agropecuário é responsável por mais de **90% do consumo global de água**, sendo um terço para o cultivo de ração e pasto para animais. Segundo a ONU, a pecuária é o setor que mais polui mananciais e corpos d'água.

Producir uma refeição que inclua carnes, leite e ovos requer uma área **três vezes maior** do que uma refeição sem produtos de origem animal. A adoção de uma dieta a base de vegetais poderia reduzir as emissões de gases de efeito estufa do setor alimentício em 70%, além de diminuir drasticamente o uso de recursos naturais.

# RECEITAS

CARDÁPIO  
ESCOLAR  
*Sustentável*

## Bolo de laranja

### Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de suco de laranja lima
- $\frac{1}{4}$  de xícara de óleo
- 1 colher de sopa de raspa de laranja
- $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar
- $\frac{1}{2}$  colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de sopa de fermento químico

### Preparo

1. Pré aqueça o forno a 185 graus
2. Unte uma assadeira com óleo e farinha de trigo
3. Coloque em uma vasilha coloque todos os ingredientes - exceto o fermento- e bata por aproximadamente 3 minutos.
4. Coloque o fermento e misture até que fique homogêneo.
5. Coloque toda a massa na assadeira e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos.
6. Não abra o forno antes de 30 minutos.
7. Deixe esfriar antes de cortar.



Rendimento: 12 porções

# Bolo de chocolate

## Ingredientes

- 3 xícaras de farinha de trigo
- $\frac{1}{4}$  de xícara de óleo vegetal
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 xícara de cacau em pó
- 1 colher de sopa de fermento biológico
- 1 xícara de leite de coco
- $\frac{1}{2}$  xícara de água

## Preparo

1. Pré aqueça o forno a 185 graus.
2. Unte uma assadeira com óleo e farinha de trigo.
3. Em uma vasilha misture todos os ingredientes - exceto o fermento - .
4. Bata a massa por aproximadamente 3 minutos. Até que a massa fique lisa e com leves bolhas. Adicione o fermento e mexa até que fique homogêneo.
5. Coloque toda massa na assadeira, bata a assadeira levemente em uma mesa ou bancada para distribuir bem a massa.
6. Asse por aproximadamente 40 minutos. Não abra o forno antes de 30 minutos.
7. Deixe ficar morno para desenformar.



Rendimento: 10 porções

## Bolo de coco

### Ingredientes

- 500 gramas de farinha
- 250 ml de leite de coco
- 100 ml de água
- 5 colheres de sopa de óleo
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 15 gramas de fermento químico

### Preparo

1. Pré aqueça o forno a 185 graus.
2. Unte uma assadeira com óleo e farinha. Reserve
3. Em uma vasilha, coloque todos os ingredientes - exceto o fermento.
4. Bata por aproximadamente 3 minutos, até que a massa fique lisa e com leves bolhas.
5. Adicione o fermento e mexa delicadamente até que fique homogêneo.
6. Coloque a massa na assadeira e dê leves batidas na mesa ou bancada para a massa se acomodar.
7. Leve ao forno por aproximadamente 40 minutos ou até que doure. Não abra o forno antes de 30 minutos.



Rendimento: 12 porções

# Bolo de flocão

## Ingredientes

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de flocão de milho
- 1 xícara de açúcar
- $\frac{1}{3}$  de xícara de coco ralado
- $\frac{1}{4}$  de xícara de óleo
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 2 e  $\frac{1}{3}$  de xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de fermento químico

## Preparo

1. Pré aqueça o forno a 185 graus.
2. Unte uma assadeira com óleo e farinha de trigo. Reserve.
3. Em uma vasilha bata todos os ingredientes - exceto o fermento - por 3 minutos.
4. Por último, misture o fermento até que fique homogêneo.
5. Coloque a massa na assadeira e dê leves batidas na mesa ou bancada para a massa se acomodar.
6. Asse por aproximadamente 40 minutos. Não abra o forno antes de 30 minutos.



Rendimento: 10 porções

## Bolo de maçã

### Ingredientes

- 2 maçãs descascadas e picadas
- $\frac{1}{2}$  xícara de água
- 350 gramas de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$  limão espremido
- $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar
- 5 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de fermento químico

### Preparo

1. Pré aqueça o forno a 180 graus
2. Unte uma assadeira com óleo vegetal e farinha de trigo
3. Em uma vasilha coloque a farinha de trigo. Reserve.
4. Bata no liquidificador a maçã, o açúcar, a água, o suco de limão e o óleo, até que fique homogêneo.
5. Misture todos os ingredientes - exceto o fermento - , até que a massa fique lisa e com leves bolhas. Bata por aproximadamente 3 minutos.
6. Adicione o fermento e misture até que fique homogêneo.
7. Coloque a massa na assadeira e dê leves batidas na mesa ou bancada para a massa se acomodar.
8. Asse por aproximadamente 40 minutos. Não abra o forno antes de 30 minutos.



Rendimento: 8 porções

# Pão de batata

## Ingredientes

- 600 gramas de farinha de trigo
- 250 gramas de batata inglesa ou doce cozida
- 15 gramas de fermento biológico fresco
- 100 ml de água fria
- 80 ml de óleo
- 10 gramas de sal

## Preparo

1. Cozinhe a batata até que fique bem macia, passe no amassador e deixe esfriar.
2. Em uma vasilha peneire a farinha de trigo e em seguida adicione os ingredientes, exceto o sal.
3. Misture a massa até que fique homogêneo e em seguida coloque o sal, continue misturando até que o sal se misture.
4. Polvilhe farinha de trigo em uma bancada e comece a sovar a massa por no mínimo 10 minutos. A massa deverá ficar lisa e macia.
5. Separe a massa da forma que desejar, coloque em uma assadeira de alumínio untada com óleo. Cubra com um pano de prato ou tecido e deixe fermentando por 50 minutos.
6. Quando a fermentação estiver em 40 minutos, pré aqueça o forno a 210 graus.
7. Para ajudar o pão a ter casca, coloque uma assadeira pequena de alumíniocom água fervente dentro do forno e deixe lá até o fim do processo. A água vai ajudar a criar vapor.
8. Asse o pão por 25 minutos e deixe esfriar antes de cortar.



Rendimento: 1 pão grande

## Pão com fermento químico

### Ingredientes

- 500 gramas de farinha de trigo
- 350 ml de água
- 60 m de óleo ou azeite
- 20 gramas de fermento químico
- Sal a gosto

### Preparo

1. Pré aqueça o forno o forno a 200 graus
2. Em uma vasilha coloque a farinha de trigo, o óleo e o sal. Misture até que vire uma “farofa”.
3. Coloque a água e o fermento em seguida e misture até que fique homogêneo .
4. Coloque a massa em uma bancada e trabalhe um pouco para que fique lisa e macia.
5. Unte uma assadeira com óleo e coloque o pão no formato desejado. (Não precisa de descanso)
6. Asse por aproximadamente 45 minutos. (Não abra o forno antes de 30 minutos)



Rendimento: 1 pão médio

# Pão de aveia

## Ingredientes

- 200 gramas de farinha de trigo
- 150 gramas de aveia em flocos finos
- 10 gramas de fermento biológico
- 3 gramas de sal
- 30 ml de óleo
- 200 ml de água morna

## Preparo

1. Em uma vasilha, coloque a água morna, uma colher de sopa de farinha de trigo e o fermento.
2. Deixe descansar por 20 minutos até dobrar de volume.
3. Em uma vasilha maior, coloque todos os ingredientes e misture até que fique homogêneo.
4. Coloque a massa em uma bancada e sove por 10 minutos, até que fique lisa e macia. (Se necessário adicione um pouco mais de água ou farinha para chegar no ponto correto.).
5. Após a sova, deixe a massa descansar já no formato desejado por 1 hora.
6. Pré aqueça o forno a 200 graus.
7. Asse o pão por aproximadamente 25 minutos ou até que esteja bem dourado.



Rendimento: 1 pão de aproximadamente 450 gramas

## PRATOS PRINCIPAIS

# Feijão com vegetais

### Ingredientes

- 400 gramas de feijão carioca
- 1 cebola picada
- 5 dentes de alho amassados
- $\frac{1}{3}$  de acelga em pedaços pequenos
- 1 pimentão grande picado
- $\frac{1}{3}$  de abóbora em pedaços pequenos
- 2 cenoura pequenas em rodelas finas
- $\frac{1}{2}$  repolho pequeno picado
- Cheiro verde a gosto e sal a gosto

### Preparo

1. Comece deixando o feijão de molho por no mínimo 8 horas. Após o tempo de molho, escorra a água e cozinhe o feijão na panela de pressão com uma nova água, a folha de louro, sal e um pouco de óleo vegetal por aproximadamente 20 minutos, até que os grãos estejam macios. Reserve.
2. Em uma assadeira untada com óleo, coloque a abóbora e asse por 20 minutos até que esteja macia e dourada.
3. Em uma panela grande comece refogando a cebola e o pimentão, em seguida coloque o alho e deixe dourar. Adicione os demais ingredientes - exceto o feijão - refogue até que tudo esteja macio e dourado.
4. Adicione o feijão e deixe cozinhar por 10 minutos até encorpar.
5. Acerte o sal e sirva.



Rendimento: 12 porções

# Panqueca de bolonhesa de lentilha

## Ingredientes

### Para a paquenca

- 2 xícaras de água
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento químico
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- Sal a gosto

### Para a bolonhesa

- 200 gramas de lentilha
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de óleo
- 200 ml de extrato de tomate
- Sal e cheiro verde a gosto

## Preparo

### Massa

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Unte com um fio de óleo uma frigideira antiaderente e a aqueça em fogo médio. Coloque uma concha média de massa de panqueca. Quando a massa estiver firme e soltando da frigideira, vire com o auxílio de uma espátula. Deixe dourar os dois lados. Reserve a massa pronta.

### Recheio

1. Comece deixando a lentilha de molho por no mínimo 8 horas. Após o tempo de molho, descarte a água, lave a lentilha. Reserve.

2. Em uma panela refogue a cebola e em seguida o alho, até que estejam dourados.
3. Adicione os demais ingredientes e duas xícaras de água.
4. Tampe a panela e deixe em fogo baixo.
5. Cozinhe até a lentilha estiver macia e o molho encorpado.

### Montagem

1. Concentre o recheio no meio de uma massa, cubra-o com uma das pontas da massa e enrole a seguir. Em um refratário, coloque as panquecas com as bordas viradas para baixo, finalize com molho por cima delas e leve ao forno ao forno a 200 graus por 15 minutos.



Rendimento: 10 porções

# Almôndegas de lentilha e berinjela

## Ingredientes

- 1 xícara de lentilha de molho por 8 horas
- ½ berinjela cortada em cubos pequenos
- ½ cebola pequena picada
- 2 dentes de alho
- ¼ de xícara de farinha de mandioca
- ½ colher de chá de cominho
- 1 folha de louro
- 1 colher de sopa de óleo
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto

## Preparo

1. Coloque para cozinhar a lentilha com um pouco de óleo, a folha de louro e o sal. Cozinhe até que o grão fique macio. Em seguida, separe uma xícara da água do cozimento da lentilha e descarte o restante. Reserve e deixe esfriar os grãos.
2. Em uma frigideira, refogue a cebola e, em seguida, o alho, até que estejam dourados. Adicione a berinjela cortada em cubos pequenos.
3. Após a berinjela diminuir de tamanho e secar os líquidos, acrescente o cominho e a salsinha picada.
4. Refogue até que a berinjela esteja macia e sem líquidos na frigideira. Reserve.
5. Ponha a lentilha em uma vasilha e amasse com o auxílio de um garfo ou com a mão. Adicione o refogado à massa e também a farinha de mandioca. Misture até que uma massa homogênea, firme e maleável.
6. Forme bolas tipo almôndegas e leve ao forno a 220°C por aproximadamente 10 minutos ou até que fiquem douradas.



Rendimento: 10 porções

## PRATOS PRINCIPAIS

# Hambúrguer de ervilha e berinjela

### Ingredientes

- 300 gramas de ervilha seca
- 2 folhas de louro
- 2 berinjelas médias picadas em cubos pequenos
- 1 cebola grande picada
- 4 dentes de alho amassados
- Óleo para refogar
- 100 gramas de farinha de mandioca
- Cheiro verde picado a gosto
- Sal a gosto

### Preparo

1. Comece deixando a ervilha de molho por no mínimo 8 horas. Após o tempo de molho, escorra a ervilha e lave.
2. Cozinhe a ervilha com a folha de louro, um fio de óleo e sal. Cozinhe até que fique macia.
3. Escorra a ervilha e coloque em uma vasilha, amasse até que forme uma pasta. Reserve.
4. Em uma frigideira grande, refogue a cebola e em seguida o alho até dourar. Adicione a berinjela e continue refogando até que fique bem macia e dourada.
5. Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea e lisa. (Caso seja necessário, acrescente um pouco de água para massa não ficar seca)
6. Separe a massa em bolas médias e em seguida achate para que forme os hambúrgueres.
7. Em uma frigideira doure o hambúrguer dos dois lados ou asse por 20 minutos a 210 graus.



Rendimento: 7 porções

# Hambúrguer de feijão carioca e vegetais

## Ingredientes

- 300 gramas de feijão carioca
- 1 cebola picada
- 4 alhos picados
- 1 cenoura ralada
- 1 batata doce pequena cozida e amassada
- 20 ml de óleo
- $\frac{1}{2}$  xícara de farinha de mandioca
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto

## Preparo

1. Comece deixando o feijão de molho por no mínimo 8 horas. Descarte a água do molho e cozinhe o feijão por aproximadamente 25 minutos.
2. Escorra o caldo do feijão e reserve os grãos.
3. Em uma vasilha coloque o feijão e amasse com o auxílio de um garfo.
4. Adicione os demais ingredientes e misture até que fique homogêneo. (Se necessário, adicione um pouco de água para a massa ficar mais maleável.)
5. Separe 10 bolas da massa do hambúrguer. Achte a bolinha formando hambúrguer. Ajeite as bordas.
6. Em uma frigideira coloque um fio de óleo e doure os dois lados do hambúrguer. Também pode ser assado no forno a 210 graus por 20 minutos.



Rendimento: 5 porções

## SALGADOS

# Coxinha de casca de banana

## Ingredientes

### Para a massa

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- Óleo para refogar
- 2 xícaras de água
- 1 colher de chá de curcuma
- Sal a gosto

### Para a massa

- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 xícaras de água morna
- 2 xícaras de farinha de rosca

### Para o recheio

- 4 cascas de banana
- Óleo para refogar
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho
- 1 limão
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- Sal e cheiro verde a gosto

## Preparo

### Massa

1. Em uma panela grande comece refogando a cebola em seguida o alho até dourar. Em seguida coloque a água, sal e a cúrcuma. Deixe o caldo ferver.
2. Após ferver o caldo, adicione a farinha de trigo peneirada aos poucos. Mexa com auxílio de uma colher grande e resistente, até que a massa cozinhe e desgrude da panela.
3. Coloque a massa em uma bancada e trabalhe a massa até que fique lisa. Reserve.

## Recheio

1. Em uma panela grande, coloque as cascas separadas (sem a ponta firme), coloque o limão e uma pitada de sal. Deixe ferver por 5 minutos. Escorra em seguida e deixe esfriar. Corte as cascas em tiras finas.
2. Em uma panela, refogue a cebola e em seguida o alho até que doure. Adicione as cascas e continue refogando.
3. Adicione os demais ingredientes - exceto a farinha de trigo- e deixe cozinhar, mexendo para que não grude no fundo.
4. Deixe o recheio esfriar e adicione a colher de sopa de farinha de trigo (Isso evita que o recheio caia quando for consumido)
5. Reserve.

## Montagem

1. Separe a massa em bolas, abra a massa formando uma concha e adicione o recheio no meio.
2. Feche a massa puxando as bordas para o centro e feche a massa entre o indicador e o polegar formando um pingo.

## Para empanar

1. Em uma vasilha coloque a farinha de trigo peneirada e a água morna para formar um ligante.
2. Em outra vasilha coloque a farinha de rosca.
3. Passe a coxinha primeiro no ligante e depois passe na farinha de rosca.
4. Frite as coxinhas ou asse no forno a 210 graus por 15 minutos ou até dourar. (Unte uma assadeira e passe um fio de óleo nas coxinhas para assar)



Rendimento: 8 porções médias

## SALGADOS

# Coxinha de palmito

## Ingredientes

### Para a massa

- Revise a receita anterior

### Para empanar

- Revise a receita anterior

### Para o recheio

- 2 xícaras de palmito picado
- Óleo para refogar
- 1 cebola picada
- 2 tomates picados sem sementes
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- Sal e cheiro verde a gosto

## Preparo

### Massa

1. Revise a receita anterior

### Recheio

1. Em uma panela, comece refogando a cebola e em seguida o alho até dourar. Adicione os demais ingredientes - exceto a farinha de trigo.
2. Refogue por 3 minutos e depois desligue. Deixe esfriar e em seguida coloque a colher de sopa de farinha de trigo para o recheio não se soltar depois de pronto. Reserve.

### Montagem

1. Revise a receita anterior



Rendimento: 8 porções médias

# Pão de batata de frigideira recheado

## Ingredientes

### Para a massa

- 2 batatas médias
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colheres de sopa de azeite ou óleo
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- $\frac{1}{2}$  colher de chá de fermento químico
- Sal e pimenta do reino a gosto

### Para o recheio

- 1 xícaras de espinafre fatiado
- $\frac{1}{2}$  cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- óleo para refogar
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto

## Preparo

### Massa

1. Cozinhe as batatas no vapor. Também podem ser cozidas inteiras com a casca, deixe esfriar e tire as cascas. (Importante que as batatas não estejam muito úmidas, se não, a massa poderá ficar mole). Amasse as batatas e deixe esfriar. (Também pode ser feita no microondas. Lave bem as batatas inteiras, faça furos na batata com o auxílio de um garfo. Enrole as batatas úmidas em um papel toalha. Leve ao microondas



Rendimento: 5 porções

por 10 minutos em potência alta, deixe esfriar e remova as cascas. É muito importante que as batatas estejam frias antes de colocar os demais ingredientes.

2. Em uma vasilha, coloque todos os ingredientes e misture com as mãos até que fique homogêneo. Cubra a massa e reserve enquanto prepara o recheio.

### Recheio

1. Em uma frigideira grande, refogue a cebola e em seguida o alho até dourar.
2. Adicione o espinafre, refogue até que murche e evapore todo o líquido da frigideira.
3. Deixe o recheio esfriar.

### Montagem

1. Passe farinha nas mãos para a massa não grudar. Pegue um pouco da massa, mais ou menos a quantidade de uma concha, abra a massa formando um disco. Concentre o recheio no meio e feche formando uma meia lua. Com delicadeza, puxe as pontas para o meio, formando novamente um disco.
2. Aqueça uma frigideira com um pouco de azeite ou óleo. Deixe em fogo baixo, coloque os pães e tampe a panela, deixe a panela tampada por aproximadamente 2 minutos, garantindo que a farinha cozinhe. Vire os pães e deixe dourar bem os dois lados.



Rendimento: 2 porções grandes

# Pão de mandioquinha

## Ingredientes

- 1 xícara de mandioquinha cozida e amassada
- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de polvilho azedo
- 1 colher de chá de fermento químico
- 2 colheres de sopa de óleo
- Sal a gosto

## Preparo

1. Cozinhe a mandioquinha até estar bem macia, amasse e deixe esfriar (caso a batata esteja quente, o fermento pode não funcionar)
2. Após a mandioquinha estar fria, misture todos os ingredientes em uma vasilha até formar uma massa, caso a massa fique seca, adicione aos poucos um pouco de água. A massa deve estar firme e macia.
3. Forme bolas pequenas e coloque em uma forma retangular, deixando espaço entre as bolas pois vão crescer.
4. Leve ao forno a 210 graus por aproximadamente 15 minutos.
5. A massa pode ser congelada, para assar deixe em temperatura ambiente para descongelar e leve ao forno.



Rendimento: 15 pães

## GUARNIÇÕES

# Caponata de berinjela

### Ingredientes

- 1 berinjela grande em tiras finas
- 1/2 pimentão em tiras finas
- 1 cebola pequena em tiras
- 3 dentes de alho amassados
- 3 colheres de sopa de uva em passas
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino
- 1/2 colher de chá de cominho
- azeite
- Sal a gosto

### Preparo

1. Em uma assadeira, coloque a berinjela, o pimentão, a cebola e o alho. Regue com azeite e coloque a pimenta do reino, a páprica defumada, o cominho e sal a gosto. Misture bem para que o azeite e temperos envolvam os vegetais. Asse no forno pré aquecido a 210 graus por 30 minutos, até que estejam macios e dourados. Mexa algumas vezes para
2. dourar uniformemente.
3. Finalize com salsinha picada.
4. Para armazenar, coloque em um pote com tampa e guarde na geladeira.



Rendimento: 6 porções

# Couve flor ou batata gratinada

## Ingredientes

- 500 gramas de couve flor ou 1 kg de batata
- 4 colheres de sopa de óleo
- 300 gramas de amendoim
- 500 ml de água
- 1 dentes de alho picado
- 1 cebola picada
- 1 colher de sopa de amido de milho
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto

## Preparo

1. Comece cortando a couve flor em pedaços ou batatas em cubos médios. Reserve.
2. Bata o amendoim no liquidificador com a água até que se torne um “leite”. Passei na peneira, reserve o leite e descarte o resíduo.
3. Em uma panela, refogue a cebola e em seguida o alho até dourar, adicione os demais ingredientes e deixe engrossar levemente.
4. Coloque a couve flor ou as batatas em um refratário e depois despeje o molho.
5. Asse no forno a 200 graus por 30 minutos ou até dourar.



Rendimento: 8 porções

## GUARNIÇÕES

# Farofa com vegetais

### Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de mandioca
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cenoura ralada
- 1 pimentão pequeno picado
- 1 beterraba pequena ralada
- Óleo para refogar
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto

### Preparo

1. Em uma assadeira, coloque a berinjela, o pimentão, a cebola e o alho. Regue com azeite e coloque a pimenta do reino, a páprica defumada, o cominho e sal a gosto. Misture bem para que o azeite e temperos envolvam os vegetais. Asse no forno pré aquecido a 210 graus por 30 minutos, até que estejam macios e dourados. Mexa algumas vezes para dourar uniformemente.
2. Finalize com salsinha picada.
3. Para armazenar, coloque em um pote com tampa e guarde na geladeira.



Rendimento: 12 porções

# CARDÁPIO ESCOLAR

## Sustentável



@segundasemcarne

