

SEGUNDA VERDE

RECEITAS



SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO



A alimentação escolar do município de Itapevi atende 29 mil alunos de creche até a educação de jovens e adultos, com cardápio diferenciado e saudável.

O Município conta com a parceria da empresa privada RC Nutry Alimentação para realizar o abastecimento de todos os insumos, a mão de obra qualificada e treinada para o pré-preparo, preparo, distribuição e controle de qualidade das refeições servidas nas unidades escolares. O acompanhamento do serviço prestado é realizado por equipe técnica de nutricionistas com foco em merenda escolar, onde atuam nos controles de qualidade aceitabilidade das refeições pelos alunos, além de educação nutricional aplicado aos alunos, pais e docentes. São realizados diariamente cerca de 65 mil refeições sendo: café da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia.

A RC tem como determinação a aquisição de alimentos naturais evitando os produtos industrializados. Incentivando o consumo de legumes, verduras e frutas, alimentos que são oferecidos diariamente, focando na saúde e no desenvolvimento dos alunos, pois atingem todas as necessidades nutricionais.

Agora temos uma novidade muito importante no cardápio, o Programa Segunda Verde, que tem como objetivo a substituição do consumo de produtos de origem animal pela introdução de novos alimentos ricos em proteínas, fibras e vitaminas para tornar a refeição dos alunos ainda mais saudável, variada e consciente.

O Projeto Segunda Verde se baseou na campanha mundial Segunda Sem Carne que já ocorre em mais de 40 países e no Brasil já beneficia mais de 3 milhões de alunos. A empresa RC Nutry Alimentação desenvolveu, em parceria com a Sociedade Vegetariana Brasileira e a Secretaria de Educação, esse projeto inovador na região para colaborar com a saúde dos alunos e a preservação do meio ambiente e dos animais.

Lucianna Petrosino Felix
Coord. Merenda Escolar
Empresa RC Nutry



PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA COM CENOURA

Ingredientes	Medida Caseira	1 Porção	100 Porções
Alho em pasta	1 col. De chá	1 g de alho	100 g de alho
Óleo de soja	2 col. De sopa	1 ml de óleo	100 ml de óleo
Sal	a gosto	1 g de sal	100 g de sal
Salsa	2 col de sopa	1 g de salsa	100 g de salsa
Cebola	½ unidade	3g de cebola	300g de cebola
Proteína de sojatexturizada fina	1 e ½ xícaras	80 g	800 g
Molho de tomate	1 xícaras	5 g	500 g
Cenoura	2 und. pequenas	5 g	500 g

Modo de Preparo

1. Coloque a proteína de soja de molho na água fervente por 10 min. Escorra o excesso de água.
2. Em uma panela, adicione o óleo, a cebola, o alho, o molho e refogue a proteína de soja
3. Tempere com sal, a cenoura ralada e a salsa e cozinhe até secar a água que se formar na panela.



HAMBÚRGUER DE FEIJÃO CARIOCA

Ingredientes	Medida Caseira	1 Porção	100 Porções
Alho em pasta	1 col. De chá	1 g	100 g
Feijão carioca cozido	2 xícaras	0,02 g	2,5 kg
Farinha de mandioca	½ xícara	0,07 g	750 g
Cebola	½ unidade	3 g	300 g
Sal	á gosto	1 g	100 g
Cenoura	1 und média	10 g	1 kg
Salsa	2 col. de sopa	1 g	100 g

Modo de Preparo

1. Cozinhe o feijão até ficar bem macio
2. Amasse o feijão ou bata no liquidificador
3. Bata a cebola e o alho no liquidificador
4. Em um recipiente, misture o feijão batido ou amassado com a salsa e o sal
5. Misture bem essa massa e adicione a farinha de mandioca aos poucos até o ponto de liga e modele.
6. Se a massa estiver muito seca adicione água para conseguir modelar.
7. **Dica:** o ponto de liga é quando você conseguiu modelar um disco da espessura de um dedo, que não quebre ao manusear
8. Modele os hambúrguer com as mãos, como o tamanho aproximado a uma bolinha de achate ou no formado desejado.
9. Finalize grelhando o mesmo no forno ou frigideira com um fio de óleo.



MACARRÃO A LENTILHESA

Ingredientes	Medida Caseira	1 Porção	100 Porções
Alho em pasta	1 col. de chá	1 g	100 g
Lentilha	1 e ½ xícaras	0,02 g	1,5 kg
Extrato de tomate	1 e ½ xícaras	0,02 g	2 kg
Cebola	½ unidade	3 g	300 g
Sal	á gosto	1 g	100 g
Macarrão	500 g	0,04 g	4 kg
Salsa	3 col. de sopa	1 g	100 g

Modo de Preparo

1. Corte a cebola em cubinhos, refogue com o alho em pasta e óleo até dourar
2. Acrescente a lentilha lavada e escorrida, o extrato de tomate e um pouco de água para que não grude no fundo.
3. Refogue por aproximadamente 5 minutos, adicione água quente até 1 dedo acima da lentilha e deixe tampado para que cozinhe por aproximadamente 10 minutos.
4. Observe o ponto de cozimento da lentilha, quando ela estiver macia, adicione o restante do extrato de tomate e acerte o tempero.
5. Deixe apurar até que termine o cozimento.
6. Cozinhe o macarrão no ponto “ao dente” e misture com a lentilha e sirva.



QUIBE DE ABÓBORA

Ingredientes	Medida Caseira	1 Porção	100 Porções
Trigo para quibe	2 xícaras	40 g	4 kg
Abóbora	½ unidade	100 g	10 kg
Cebola	½ unidade	20 g	2,8 kg
Óleo	2 col. de sopa	3 g	160 ml
Hortelã	2 col. de sopa	12g	120 g
Sal	á gosto	1 g	30 g
Alho em pasta	1 col. de chá	1 g	100 g
Limão	½ unidade	2 ml	200 ml

Modo de Preparo

1. Deixe o trigo de molho em água quente por 30 minutos.
2. Escorra bem e reserve.
3. Cozinhe a abóbora em água até ficar macia, amasse bem com um garfo e reserve.
4. Refogue a cebola no azeite, acrescente a abóbora, sal e reserve.
5. Pique as folhas de hortelã e reserve.
6. Em um recipiente, misture o trigo, a abóbora, a hortelã, o limão e mexa bem.
7. Coloque em um forma untada com óleo e asse por 30 minutos.
8. Decore como desejar.



POLENTA COM FOLHAS VERDES

Ingredientes	Medida Caseira	1 Porção	100 Porções
Fubá	1 xícara	25 g	2,5 Kg
Água	2 e ½ xícaras	75 ml	7,5 L
Almeirão	1 xícara	20 g	1,5 kg
Catalonia	1 xícara	20 g	2 kg
Repolho	1 xícara	20 g	2 kg
Mostarda	1 xícara	20 g	2 kg
Extrato de tomate	4 col. de sopa	20 g	2 kg
Alho em pasta	1 col. de chá	1 g	100 g
Óleo de soja	1 col. de chá	1 ml	100 ml
Sal	á gosto	1 g	100 g
Salsa	1 col. de chá	1 g	100 g

Modo de Preparo

1. Colocar a água para ferver junto com sal.
2. Enquanto isso dissolver o fubá em um pouco de água. Adicionar o fubá dissolvido na água fervente, mexer bem e deixar tampado em fogo mínimo, mexendo de vez em quando.
3. Deixar cozinhar por aproximadamente 20 minutos.
4. Cozinhe as folhas somente na água. Deixe escorrer
5. No caldeirão doure a cebola e o alho no óleo. Junte as folhas e refogue brevemente.
6. Despejar a polenta em uma forma e coloque as folhas refogadas por cima.
7. Servir em seguida.



organização:



www.svb.org.br

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO



www.segundaverde.com.br

