



Receitas
**ALIMENTAÇÃO
CONSCIENTE BRASIL**

PARA
SINOP - MT



**ALIMENTA O
CONSCIENTE
BRASIL**

PROMOVENDO UM MUNDO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

ALIMENTACAOCONSCIENTE.ORG



INTRODUÇÃO

Obrigada por se juntar ao AlimentaÇÃO Consciente Brasil! Neste Caderno você irá encontrar opções de cardápio especialmente elaboradas para promover uma alimentação ainda mais saudável e sustentável nas escolas de Sinop.

Seja pela saúde ou pelo planeta, refeições compostas exclusivamente por ingredientes de origem vegetal estão ganhando popularidade rapidamente pelo mundo todo, e seus benefícios vêm sendo amplamente destacados por diversas organizações internacionais como a ONU, a American Heart Association, e por publicações como o Guia Alimentar para a População Brasileira.

"[...] arroz, feijão, milho, mandioca, batata e vários tipos de legumes, verduras e frutas tem como consequência natural o estímulo da agricultura familiar e da economia local, favorecendo assim formas solidárias de viver e produzir e contribuindo para promover a biodiversidade e para reduzir o impacto ambiental da produção e distribuição dos alimentos."

(Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014).

Nossa equipe de Políticas Alimentares está ao seu lado e à disposição para ajudá-la(o) com o que for necessário.

Thayana Oliveira

Thayana Oliveira
Nutricionista AlimentaÇÃO Consciente Brasil
thayanao@alimentacaoconsciente.org
Tel: + 55 11 994135.8295

Tem dúvidas e/ou sugestões? Entre em contato conosco!

E-mail: info@alimentacaoconsciente.org

Elaboração do cardápio: Vanessa Menck (CRN: 39.647)

Supervisão de cardápio: Thayana Oliveira (CRN 9: 16.335)

ÍNDICE

Cardápio #1	3
Moqueca de lentilha, creme de aipim e arroz	
Cardápio #2	6
Sopa de ervilha, batata e cenoura	
Cardápio #3	7
Estrogonofe com leite de aveia e legumes	
Arroz com brócolis e semente de abóbora	
Cardápio #4	9
Chili de feijões, talos e folhas	
Arroz e salada com abobrinha e beterraba	



CÁRDAPIO # 1: MOQUECA DE LENTILHA

Ingredientes	Para 1 porção		Para 50 porções	
	Medida em gramas	Medidas caseiras	Medida em gramas	Medidas caseiras
Abóbora cabotian	60	Pedaço médio	3.000	1 unidade
Molho de tomate	60	3 colheres de sopa	3.000	24 unidades ou 10 pacotes
Cebola	0,27	Fatia fina	13,50	½ unidade pequena
Cenoura	40	1 unidade pequena	2.000	10 unidades
Chuchu	40	Pedaço médio	2.000	6 unidades
Óleo vegetal	4	1 colher de sobremesa rasa	200	1 xícara de chá rasa
Alho	0,20	Lasca fina	10	3 dentes de alho
Tempero de pimentão	0,10	Pitada	5	1 colher de chá
Sal	0,30	Pitada	15	3 colheres de chá
Leite de coco	40	¼ de xícara de chá	2.000	8 xícaras de chá
Lentilha	50	1 colher de arroz cheia	2.500	5 pacotes
Amido de milho	20	1 colher de sopa	1.000	2 pacotes

Modo de preparo

1. Corte a abóbora cabotian, cenoura e chuchu em cubos pequenos.
2. Cozinhe a lentilha na panela de pressão por 10 minutos junto com a abóbora.
3. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal e os temperos secos.
4. Adicione os legumes na panela e coloque um pouco de água. Tampe a panela e deixe cozinhar no vapor por 15 minutos, até os legumes estarem macios.
5. Insira o molho de tomate e o leite de coco. Deixe ferver até o molho engrossar por aproximadamente 10 minutos.
6. Desligue o fogo.



CREME DE AIPIM

Ingredientes	Para 1 porção		Para 50 porções	
	Medida em gramas	Medidas caseiras	Medida em gramas	Medidas caseiras
Aipim	50	1 xícara de chá	250	½ unidade grande
Cenoura	40	1 unidade pequena	2.000	10 unidades
Óleo vegetal	4	1 colher de sobremesa rasa	200	1 xícara de chá rasa
Cebola	0,3	Fatia fina	15	3 colheres de chá
Alho	0,2	Lasca fina	10	3 dentes de alho
Sal	0,4	Pitada	20	3 colheres de chá

Modo de preparo

1. Lave e descasque o aipim. Corte em cubos rústicos e coloque em uma panela com água.
2. Lave a cenoura. Corte em cubos.
3. Coloque os legumes no fogo médio e deixe cozinhar até ficar macio.
4. Retire da água e bata no liquidificador, deixando liso e sem caroços.
5. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
6. Insira o aipim batido e misture. Tempere e desligue o fogo.



ARROZ

Ingredientes	Para 1 porção		Para 50 porções	
	Medida em gramas	Medidas caseiras	Medida em gramas	Medidas caseiras
Arroz	40	1 colher de arroz cheia	2.000	2 pacotes
Aveia	15	1 colher de sobremesa rasa	200	1 xícara de chá rasa
Óleo	4	1 colher de sobremesa rasa	200	1 xícara de chá rasa
Cebola	0,3	Fatia fina	15	3 colheres de chá
Alho	0,2	Lasca fina	10	3 dentes de alho
Sal	0,4	Pitada	20	3 colheres de chá

Modo de preparo

1. Lave o arroz e reserve.
2. Coloque água para ferver no fogo médio.
3. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
4. Adicione o arroz e refogue por 5 minutos. Depois acrescente a água e aveia, 2 dedos acima do arroz na panela.
5. Tempere com sal.
6. Deixe cozinhar em fogo médio por 20 minutos, ou até que esteja macio.



CÁRDAPIO #2: SOPA DE ERVILHA

Ingredientes	Para 1 porção		Para 50 porções	
	Medida em gramas	Medidas caseiras	Medida em gramas	Medidas caseiras
Cenoura	50	1 unidade média	2.500	13 unidades
Ervilha	50	1 colher de arroz cheia	2.500	5 pacotes
Batata inglesa	50	1 colher de arroz	2.500	10 unidades
Cebola	0,3	Fatia fina	15	3 colheres de chá
Alho	0,2	Lasca fina	10	3 dentes de alho
Sal	0,4	Pitada	20	3 colheres de chá
Óleo vegetal	4	1 colher de sobremesa rasa	200	1 xícara de chá rasa
Ervas finas	0,2	Pitada	10	2 colheres de chá

Modo de preparo

1. Caso a ervilha seja em lata, lave em água corrente e escorra.
2. Caso a ervilha seja seca, lave em água corrente e coloque para cozinhar em uma panela com água, por 20 minutos.
3. Lave a batata inglesa e a cenoura em água corrente. Corte em cubos rústicos e coloque em uma panela com água para cozinhar por 30 minutos, ou até que estejam macios. Assim que estiverem prontos, retire da panela e reserve. Guarde também um pouco da água de cozimento.
4. Em outra panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
5. Adicione a ervilha, cenoura, batata e temperos e refogue por 5 minutos. Tempere com ervas finas e sal.
6. Retire da panela e bata no liquidificador. Se estiver muito grosso, adicione um pouco da água do cozimento dos legumes.



CÁRDAPIO #3: ESTROGONOFE COM LEITE DE AVEIA E LEGUMES

Ingredientes	Para 1 porção		Para 50 porções	
	Medida em gramas	Medidas caseiras	Medida em gramas	Medidas caseiras
Aveia	30	2 colheres de sopa cheia	1.500	7 pacotes
Molho de tomate	45	2 colheres de sopa cheias	2.250	18 unidades ou 6 pacotes e ½
Batata doce	50	1 colher de arroz	2.500	10 unidades
Berinjela	50	1 colher de arroz rasa	2.500	8 unidades
Cenoura	50	1 unidade média	2.500	13 unidades
Milho	60	4 colheres de sopa cheias	3.000	30 espigas ou 10 latas e ½
Alho	0,3	Lasca fina	10	3 dentes de alho
Sal	0,3	Pitada	20	3 colheres de chá
Tempero de pimentão	0,1	Pitada	5	1 colher de chá
Óleo vegetal	6	1 colher de sobremesa rasa e ½	300	1 xícara de chá rasa e ½
Cebola	0,6	Fatia fina	30	6 colheres de chá

Modo de preparo

1. Bata a aveia no liquidificador com água quente. Coe e reserve.
2. Lave a berinjela, batata doce e cenoura em água corrente. Corte em cubos médios.
3. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
4. Adicione os legumes na panela pela ordem de cozimento: cenoura e batata doce (10 minutos), berinjela (5 minutos), milho.
5. Coloque o molho de tomate e o leite de aveia.
6. Cozinhe em fogo baixo até engrossar.



ARROZ COM BRÓCOLIS

Ingredientes	Para 1 porção		Para 50 porções	
	Medida em gramas	Medidas caseiras	Medida em gramas	Medidas caseiras
Arroz	70	1 colher de arroz cheia e ½	3.500	3 pacotes e ½
Brócolis	38	1 xícara de chá rasa	1.900	1 unidade e ½
Óleo	2	½ colher de sobremesa rasa	100	½ xícara de chá rasa
Cebola	0,3	Fatia fina	15	3 colheres de chá
Alho	0,3	Lasca fina	10	3 dentes de alho
Sal	0,3	Pitada	20	3 colheres de chá
Semente de abóbora	10	2 colheres de sopa cheias	500	1 pacote grande

Modo de preparo

1. Lave o arroz e reserve.
2. Coloque água para ferver no fogo médio.
3. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
4. Adicione o arroz e refogue por 5 minutos. Depois acrescente a água, 2 dedos acima do arroz na panela.
5. Tempere com sal e acrescente o brócolis picadinho cru.
6. Deixe cozinhar em fogo médio por 20 minutos, ou até que esteja cozido.
7. Finalize com as sementes de abóbora.



CÁRDAPIO #4: CHILLI

Ingredientes	Para 1 porção		Para 50 porções	
	Medida em gramas	Medidas caseiras	Medida em gramas	Medidas caseiras
Feijão preto	35	1 colher de arroz cheia	1.750	1 pacote e $\frac{3}{4}$
Feijão carioca	35	1 colher de arroz cheia	1.750	1 pacote e $\frac{3}{4}$
Molho de tomate	50	2 colheres de sopa e $\frac{1}{2}$	2.250	18 unidades ou 6 pacotes e $\frac{1}{2}$
Inhame	27	1 colher de arroz rasa	1.350	7 unidades
Talos de legumes	27	1 colher de arroz rasa	1.350	1 travessa
Óleo vegetal	4	1 colher de sobremesa rasa	200	1 xícara de chá rasa
Alho	0,3	Lasca fina	10	3 dentes de alho
Cebola	0,6	Fatia fina	30	6 colheres de chá
Sal	0,3	Pitada	20	3 colheres de chá

Modo de preparo

1. Deixe o feijão preto e o feijão carioca de molho (separados) em uma panela com água por, no mínimo, 3 horas.
2. Retire da água os feijões e lave em água corrente.
3. Coloque os feijões em uma panela de pressão com água. Assim que pegar pressão, deixe cozinhar por 20 minutos, ou até que os grãos estejam cozidos. Retire do fogo e reserve com caldo.
4. Lave os talos e o inhame em água corrente.
5. Descasque o inhame e corte em cubos rústicos. Cozinhe em uma panela com água por 25 minutos. Retire do fogo quando.
6. Descasque os talos de legumes e corte em cubos pequenos.
7. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
8. Adicione os talos e cozinhe por 10 minutos, até que esteja macia.
9. Depois coloque os feijões e o molho e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos.



SALADA COM ABOBRINHA E BETERRABA

Ingredientes	Para 1 porção		Para 50 porções	
	Medida em gramas	Medidas caseiras	Medida em gramas	Medidas caseiras
Abobrinha	40	1 colher de arroz	2.000	6 unidades e ½
Beterraba	40	½ unidade pequena	2.000	20 unidades médias
Alface	15	1 folha grande	750	2 unidades
Óleo vegetal	4	1 colher de sobremesa rasa	200	1 xícara de chá rasa
Alho	0,2	Lasca fina	10	3 dentes de alho
Cebola	0,5	Fatia fina	25	5 colheres de chá
Sal	0,3	Pitada	20	3 colheres de chá

Modo de preparo

1. Lave a abobrinha e a beterraba em água corrente.
2. Retire as pontas da abobrinha e corte em cubos médios.
3. Descasque a beterraba e corte em cubos médios.
4. Em uma panela com água, cozinhe a beterraba por 15 minutos, até que esteja macia.
5. Em outra panela, refogue a cebola e alho em óleo vegetal. Adicione a abobrinha e cozinhe por 5 minutos, até que esteja macia.
6. Lave a alface em água corrente e reserve.
7. Misture a abobrinha, beterraba e alface. Tempere com sal.



ARROZ

Ingredientes	Para 1 porção		Para 50 porções	
	Medida em gramas	Medidas caseiras	Medida em gramas	Medidas caseiras
Arroz	70	1 colher de arroz cheia e ½	3.500	3 pacotes e ½
Óleo	2	½ colher de sobremesa rasa	100	½ xícara de chá rasa
Cebola	0,3	Fatia fina	15	3 colheres de chá
Alho	0,3	Lasca fina	10	3 dentes de alho
Sal	0,3	Pitada	20	3 colheres de chá

Modo de preparo

1. Lave o arroz e reserve.
2. Coloque água para ferver no fogo médio.
3. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
4. Adicione o arroz e refogue por 5 minutos. Depois acrescente a água, 2 dedos acima do arroz na panela.
5. Tempere com sal.
6. Deixe cozinhar em fogo médio por 20 minutos, ou até que esteja cozido.



ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL

PROMOVENDO UM MUNDO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

“O treinamento foi ótimo e as receitas apresentadas, vou fazer também para minha família. Já participei de outros treinamentos e não foram tão convidativos como esse. Deu gosto preparar as receitas.”

MARILDA U.F.AMORIM - MERENDEIRA

“A parte que mais gostei foi aprender a fazer cardápios diferentes para colocar em prática no meu trabalho e em casa também.”

DALVA QUEIROZ - MERENDEIRA