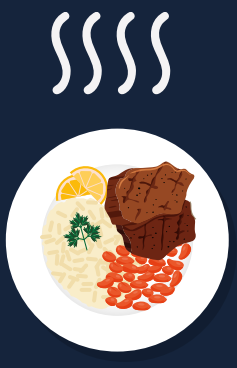
SABOR NOTA 10



CONCURSO DE MERENDEIRAS E MERENDEIROS
DA REDE PÚBLICA ESTADUAL

Receitas de Merendeiras e Merendeiros da Rede Pública Estadual de Sergipe

SECRETARIA DE ESTADO
DA EDUCAÇÃO

PORVIR
SERGIPE
GOVERNO DO ESTADO

SABOR NOTA 10

CONCURSO DE MERENDEIRAS E MERENDEIROS
DA REDE PÚBLICA ESTADUAL







A alimentação escolar é também um espaço de criatividade, cuidado e valorização da cultura alimentar. É nesse contexto que nasce o Sabor Nota 10, um concurso que celebra o talento, a dedicação e a criatividade dos merendeiros e merendeiras da Rede Pública Estadual de Ensino de Sergipe.

Este e-book reúne as 9 receitas finalistas da iniciativa, revelando o talento de profissionais que transformam ingredientes em pratos saborosos, nutritivos e cheios de significado. Cada receita carrega um pouco da identidade, da experiência e do carinho de quem faz da alimentação escolar uma importante ferramenta de cuidado e aprendizagem.

Mais do que um livro de receitas, esta publicação é uma homenagem a esses profissionais e ao papel essencial que desempenham na educação pública. Que estas páginas inspirem novas ideias, valorizem os sabores da nossa terra e celebrem quem, todos os dias, alimenta sonhos e contribui para o futuro dos nossos estudantes.

SABOR NOTA 10

CONCURSO DE MERENDEIRAS E MERENDEIROS DA REDE PÚBLICA ESTADUAL

MENU



Camarão na moranga com arroz



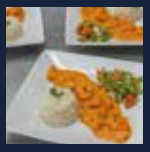
Creme de abóbora com macaxeira ao molho de camarão



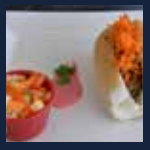
Galinhada nordestina com legumes



Cremoso de Frango



Frango cremoso com arroz e salada



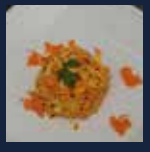
Passaporte Tropical com Creme Rosé de Macaxeira ia do Mar



Caldinho de macaxeira com charque



Joia do Mar



Fritada de frango com cenoura

SABOR NOTA 10

CONCURSO DE MERENDEIRAS E MERENDEIROS DA REDE PÚBLICA ESTADUAL



CAMARÃO NA MORANGA COM ARROZ

INGREDIENTES:

600 g de camarão com casca (rendimento indicado de 100 g sem casca)
1 limão
2 colheres de sopa de azeite
1 abóbora inteira
1 pimentão vermelho
2 cebolas
1 tomate
250 ml de leite de coco
500 g de arroz
Alho, pimentas-de-cheiro, sal, açafrão e coentro (sem quantidades)
Requeijão cremoso e mussarela (sem quantidades)

MODO DE PREPARO:

Temperar o camarão: o Tempere os camarões limpos com o suco de limão, alho, sal Reserve por 10 minutos. **Cozinhar a abóbora:** o Descasque a abóbora, retire as sementes e corte em pedaços. Cozinhe em água fervente (ou no vapor/micro-ondas) até ficar bem macia. Bata a polpa cozida no liquidificador junto com o leite de coco até formar um creme liso e homogêneo. Reserve. **Refogar o camarão:** Em uma panela, aqueça um fio de azeite e refogue a cebola e o alho até dourar. Adicione o pimentão e o tomate, mexendo por alguns minutos. Junte os camarões temperados e refogue rapidamente por cerca de 3 a 5 minutos (até mudarem de cor). **Finalizar o bobó:** Despeje o creme de abóbora batido na panela com os camarões. Adicione o azeite e mexa em fogo baixo até aquecer bem e encorpar. Ajuste o sal e a pimenta, finalize com cheiro-verde ou coentro picado.

Autora da receita: **Elisângela Raquel Alves (DRE 09)**

SABOR NOTA 10

CONCURSO DE MERENDEIRAS E MERENDEIROS DA REDE PÚBLICA ESTADUAL

CREME DE ABÓBORA COM MACAXEIRA AO MOLHO DE CAMARÃO



INGREDIENTES:

800 g de macaxeira
330 g de abóbora
100 g de cenoura
1 kg de camarão
400 g de tomate
450 g de cebola
200 g de pimentão
20 g de pimentinha-de-cheiro
9 g de alho
30 g de coentro
4 g de cominho
16 g de colorau
60 ml de óleo
90 ml de leite
700 ml de água
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a macaxeira, a abóbora e a cenoura até ficarem macias. Refogue o alho e os temperos em parte do óleo, acrescente o camarão e cozinhe. Reserve. No restante do óleo, refogue os vegetais e temperos, acrescente a água e cozinhe até amaciarem. Bata no liquidificador os legumes cozidos com o molho e o leite até formar um creme homogêneo. Leve o creme ao fogo, acrescente o camarão reservado e cozinhe por alguns minutos.
Ajuste o sal. Sirva quente, acompanhado de arroz branco.

Autora da receita: **Geslaine OliveiraSantos (DRE 06)**

SABOR NOTA 10

CONCURSO DE MERENDEIRAS E MERENDEIROS DA REDE PÚBLICA ESTADUAL



GALINHADA NORDESTINA COM LEGUMES

INGREDIENTES:

5 kg de sobrecoxas de frango sem pele
2 kg de arroz
160 g de cenoura
230 g de batata
300 g de cebola
245 g de tomate
40 g de alho
Cheiro-verde a gosto
Óleo para refogar

MODO DE PREPARO:

Temperar o frango; Aquecer o óleo em uma panela grande para dourar o frango; Refogar e adicionar os temperos; Acrescentar o arroz; Finalizar desligando o fogo, salpicar cheiro verde e deixar descansar por 5 minutos antes de servir.

Autora da receita: **Maria Francisca dos Santos (DRE 03)**

SABOR NOTA 10

CONCURSO DE MERENDEIRAS E MERENDEIROS DA REDE PÚBLICA ESTADUAL

CREMOSO DE FRANGO



INGREDIENTES:

1 kg de coxa e sobrecoxa de frango
200 g de abóbora
1 cebola média
3 dentes de alho
50 ml de óleo de soja
5 g de colorau
5 g de sal
100 g de leite em pó
50 g de cebolinha e coentro
500 ml de água

MODO DE PREPARO:

Desosse o frango coxas e contra coxas, corte em pedaços menores, tempere com sal e colorau, em uma panela adicione o óleo de soja e doure as peças de frango, após selar retire da panela e reserve, na mesma panela adicione o alho fatiado e laminas e a cebola cortada em cubos, deixe dourar e adicione a abobora cortada em pedaços pequenos, adicione a água e deixe cozinhar até a abobora amolecer, processar os ingredientes e adicionar o leite em pó, juntar a carne na panela o creme e o cheiro verde.

Autor da receita: **Carlos Antônio Albareda Barcelos (DEA)**

SABOR NOTA 10

CONCURSO DE MERENDEIRAS E MERENDEIROS DA REDE PÚBLICA ESTADUAL

FRANGO CREMOSO COM ARROZ E SALADA



INGREDIENTES:

500 g de filé de peito de frango
200 g de arroz
20 g de noz-moscada
10 g de cravo
50 g de margarina
100 g de farinha de trigo
Sal a gosto (aproximadamente 80 g, conforme receita)
400 g de cebola
100 g de coentro
250 g de tomate
20 g de alho
50 g de pimentão
80 g de corante
150 g de leite
200 g de alface
50 g de cenoura
100 ml de óleo
200 ml de vinagre

MODO DE PREPARO:

Higienização: Higienize tudo que for necessário. **Frango:** Corte em cubos, refogue com os temperos e o corante e deixe cozinhar. **Arroz:** Refogue o alho e a cebola, acrescente o arroz, a água e o sal e deixe cozinhar. **Molho:** Refogue a cebola na margarina, acrescente o leite e a cebola com os cravos nela. Adicione a farinha dissolvida em água e mexa. Depois, rale a noz-moscada e desligue. **Salada:** Corte o tomate, a alface, a cebola e o coentro; rale a cenoura e reserve. **Finalização:** Misture o molho branco ao frango com o fogo desligado e sirva com o arroz e a salada.

Autora da receita: **Maria Josileide dos Santos Bastos (DRE 01)**

SABOR NOTA 10
CONCURSO DE MERENDEIRAS E MERENDEIROS DA REDE PÚBLICA ESTADUAL

PASSAPORTE TROPICAL COM CREME ROSÉ DE MACAXEIRA



INGREDIENTES:

600 g de coxão mole cozido e desfiado
230 g de tomate (150 g + 80 g)
180 g de cebola, mais quantidade não especificada na salada
40 g de pimentão verde · 25 g de alho
50 g de coentro
30 g de talos de coentro
5 g de colorau
40 ml de suco de limão
60 ml de óleo
300 g de macaxeira
150 g de beterraba
200 ml de leite
150 g de cenoura
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Inicia-se pelo preparo da carne bovina, que deve ser cortada e refogada com alho, cebola, tomate, pimentão, coentro, colorau e demais temperos. O cozimento deve ocorrer até que a carne fique bem macia, suculenta e saborosa. Em seguida, prepara-se o creme rosé de macaxeira. Para isso, utilizam-se macaxeira cozida, beterraba, cebola, alho, talos de coentro, leite, óleo e algumas gotas de limão. Todos os ingredientes devem ser processados até atingir uma textura cremosa e homogênea, com sabor suave e coloração rosada.

A salada tropical é preparada com cenoura ralada, abacaxi, tomate, cebola e pimentão cortados em cubos pequenos, proporcionando frescor, crocância, variedade de cores e uma combinação equilibrada de sabores. Para a montagem, utiliza-se o pão como base, acrescentando-se a carne bovina preparada e a salada tropical, de maneira a valorizar a apresentação e a combinação dos ingredientes.
Por fim, o creme rosé de macaxeira deve ser servido separadamente.

Autora da receita: **Silvia Rubia da SilvaXavier (DRE 08)**

SABOR NOTA 10

CONCURSO DE MERENDEIRAS E MERENDEIROS DA REDE PÚBLICA ESTADUAL

CALDINHO DE MACAXEIRA COM CHARQUE



INGREDIENTES:

1 kg de macaxeira
500 g de charque
1,5 litro de água
1 tomate
1 cebola
2 pimentas de cheiro
2 dentes de alho
Coentro, cominho, açafrão e sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Preparo: cozinhe o charme com os temperos, reserve separadamente do molho, desfie o charque. em outra panela de pressão cozinha a macaxeira com água e sal em seguida bata a macaxeira com o líquido por último reserve 1 dente de alho ralado coentro a gosto, 1 pimenta de cheiro refogue no molho em seguida misture o charque e o creme. Sirva.

Autora da receita: **Danilia Andrade dos Santos (DRE 02)**

SABOR NOTA 10

CONCURSO DE MERENDEIRAS E MERENDEIROS DA REDE PÚBLICA ESTADUAL



JOIA DO MAR

INGREDIENTES:

1 kg de macaxeira
500 g de camarão limpo
1 cebola média
3 dentes de alho
2 tomates médios
1/2 pimentão
2 colheres de sopa de azeite ou óleo
Coentro, sal e pimenta a gosto
Água do cozimento da macaxeira
Leite de coco (citado no preparo, sem quantidade)

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a macaxeira até ficar bem macia e amasse até obter um creme. Refogue a cebola, o alho, o tomate e o pimentão no azeite. Acrescente o camarão e os temperos e cozinhe até ficar no ponto. Adicione a macaxeira amassada e o leite de coco. Mexa em fogo baixo até obter uma textura cremosa e grossa, sem ficar líquida. Finalize com coentro e reserve alguns camarões para decorar.

Autora da receita: **Mércia Santos (DRE 04)**

SABOR NOTA 10

CONCURSO DE MERENDEIRAS E MERENDEIROS DA REDE PÚBLICA ESTADUAL

FRITADA DE FRANGO COM CENOURA



INGREDIENTES:

- 2 kg de filé de peito de frango
- 2 kg de cenoura
- 2 pimentões
- 1 kg de tomate
- 500 g de cebola
- 2 maços de coentro
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de sal
- 3 colheres de sopa de colorau
- 1 colher de sopa de tempero

MODO DE PREPARO:

Cozinhe e desfie o frango. Rale as cenouras e corte as verduras. Refogue tudo com óleo. Acrescente o trango, a cenoura, o sal, o colorau e o tempero. Misture bem. Transfira para uma assadeira untada e leve ao forno preaquecido a 180 °C até dourar.

Autora da receita: **Edla Maria Santos Rocha (DRE 07)**

SABOR NOTA 10

CONCURSO DE MERENDEIRAS E MERENDEIROS DA REDE PÚBLICA ESTADUAL

RECEITA CAMPEÃ

CAMARÃO NA MORANGA COM ARROZ



RECEITA VICE-CAMPEÃ

CREME DE ABÓBORA COM MACAXEIRA AO MOLHO DE CAMARÃO



RECEITA BRONZE

GALINHADA NORDESTINA COM LEGUMES



SECRETARIA DE ESTADO
DA EDUCAÇÃO

