



PREFEITURA DE
MONTES CLAROS

Secretaria de
Educação

LIVRO DE RECEITAS

COORDENADORIA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR



ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR

2026

PREPARAÇÕES DOCES

Smoothie de Morango

- Leite
- Morangos
- Bananas maduras
- Farinha de Aveia.



MODO DE PREPARO:

Após diluir o leite, bata no liquidificador com as bananas e os morangos. Quando estiverem bem triturados acrescente a farinha de aveia e bata até homogeneizar todos os ingredientes.

Sirva em seguida.

OBS. A quantidade de morango pode variar de acordo com o tamanho do fruto. A coloração e consistência se assemelha á de iogurte.

INHAMINHO

- Morangos
- Banana Madura
- Inhame Cozido



MODO DE PREPARO:

Depois de Cozinhar o inhame até que fique macio, bata no liquidificador com os outros ingredientes, até formar uma massa homogênea.

Se necessário, acrescentar água do cozimento ou leite para facilitar a mistura.

P.S. Pode ser feito com outras frutas para mudar o sabor.

PANQUECAS DE BANANA COM PASSAS

- Bananas Maduras
- Ovos
- Farinha de Aveia
- Uva Passas
- Leite diluído (para dar o ponto)
- Fermento em Pó (opcional)
- Canela em Pó
- Manteiga



MODO DE PREPARO:

No Liquidificador bata as Bananas maduras (sem casca), uvas passas e os ovos. Acrescente o leite apenas para facilitar a mistura. Por fim acrescente a farinha de aveia e a canela. Bata mais uma vez para homogeneizar a massa.

Pode acrescentar o fermento nesta etapa!

Unte um tabuleiro com manteiga e coloque para assar até que esteja dourado por cima.

- Pode ser feito em frigideira
- Quanto mais madura estiver a banana, melhor!

Açaí Fake

- 01 kg de Polpa de Uva
- 10 Bananas Maduras.



MODO DE PREPARO:

Bata os 02 Ingredientes no Liquidificador até homogeneizar bem.

Leve para o freezer até obter a consistência de sorvete.

Para decorar: Banana, Leite em pó, granola, morango.

Açaí

- 01 kg de Polpa de Açaí
- 10 Bananas Maduras.
- 200 grs de Leite em pó



MODO DE PREPARO:

Bata todos os outros ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea.

Leve para o freezer até obter a consistência de sorvete.

Para decorar: Frutas, Leite em pó, granola,

Geladinho Ninho com Morango

- Geleia caseira de Morango
- Leite diluído



MODO DE PREPARO:

Para a Geleia:

Em um panela coloque os morango picados para cozinhar em fogo baixo. Se necessário, pode acrescentar água aos poucos, somente para não queimar. Quando estiverem cozidos, desligue o fogo, deixe esfriar.

Para o Leite:

Faça uma diluição mais concentrada (3/1);

No saquinho* de chup-chup, passe a geleia e após coloque cuidadosamente o leite. Leve para o freezer.

P.S. Pode substituir a geleia pela cobertura de cacau para variar o sabor

Cajuzinho Saudável

- Bananas Maduras
- Leite em pó
- Cacau em Pó
- Manteiga
- Amendoim Triturado
- Água para dar ponto



MODO DE PREPARO:

Amasse as bananas com o garfo e reserve.

Em uma panela, coloque a manteiga, as bananas, leite em pó, cacau em pó e a água. Misture bem e deixe cozinhar em fogo médio até soltar da panela. Acrescente o amendoim triturado e reserve.

Depois de esfriar, modele os cajuzinhos.

Coloque nas forminhas e leve à geladeira até a hora de servir.

Pode utilizar as uvas passas para adoçar!

P.S. Pode ser utilizado a Castanha de Baru

Beijinho de Coco Saudável

- Bananas Maduras
- Leite em pó
- Manteiga
- Coco ralado



MODO DE PREPARO:

Amasse as bananas com o garfo e reserve.

Em uma panela, coloque a manteiga, as bananas, o leite em pó. Misture bem e deixe cozinhar em fogo médio até soltar da panela.

Depois de esfriar, enrole os beijinhos e passe as bolinhas no coco ralado.

Coloque nas forminhas e leve à geladeira até a hora de servir.

Bicho de Pé

- Morango
- Banana Madura
- Leite em pó



MODO DE PREPARO:

Em uma panela, faça uma geleia de morango (morango cortados pequenos ou batido no liquidificador. Quando a geleia estiver ganhando consistência, acrescente a banana amassada e o leite em pó até dar o ponto. Misture bem e deixe cozinhar em fogo médio até soltar da panela.

Depois de esfriar, enrole os docinhos e passe as bolinhas no leite em pó.

Se necessário, unte as mãos com manteiga para enrolar. Coloque nas forminhas e leve à geladeira até a hora de servir.

Brigadeiro de Banana

- Banana madura
- Leite em pó,
- Cacau,
- Manteiga.



MODO DE PREPARO:

Amasse as bananas com o garfo e reserve.

Em uma panela, coloque a manteiga, as bananas, o leite em pó e por fim quando já estiver quente, acrescente o cacau. Misture bem e deixe cozinhar em fogo médio até soltar da panela.

Depois de esfriar, enrole os docinhos e passe as bolinhas no cacau em pó, leite em pó ou na granola.

Coloque nas forminhas e leve à geladeira até a hora de servir.

P.S. Pode utilizar a Bananada (sem açúcar).

Cobertura de Cacau

- Cacau em Pó
- Leite em Pó
- Passas (a gosto)



MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, misture o leite em pó e o cacau, acrescente água filtrada até obter uma consistência de creme. Leve para o liquidificador e bata até obter um creme fino. Se desejar acrescente as uvas passas para adoçar. Bata até que as passas sejam totalmente trituradas.

P.S Para facilitar, deixe as passas de molho por 30 minutos em água quente (pode aproveitar a água na mistura).

Creme de Baru

- Castanha de Baru
- Cacau em Pó
- Leite Diluído
- Uvas Passas (a gosto)



MODO DE PREPARO:

Dilua o leite na concentração de 3/1;

Tire toda casca da Castanha;

No liquidificador bata todos os ingredientes até obter um creme fino.

Se desejar acrescente as uvas passas para adoçar. Bata até que as passas sejam totalmente trituradas.

P.S Para facilitar, deixe as passas de molho por 30 minutos em água quente (pode aproveitar a água na mistura).

Mousse Napolitano

- **Creme Rosa:**

Leite em Pó

Morangos

Amido de Milho

Modo de Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Leve ao fogo até obter uma consistência homogênea e cremosa. Reserve.

- **Creme Branco:**

Leite em Pó

Gema de Ovo

Modo de Preparo: Aqueça o leite em pó no fogo até começar a "torrar". Acrescente a água aos poucos para formar um leite mais espesso. Quando levantar fervura, acrescente a gema e não pare de mexer até obter uma consistência cremosa. Reserve.

- **Creme Marron (Cobertura de Cacau):**

Leite em Pó

Cacau em pó

Modo de Preparo: Misture o leite em pó e o cacau, acrescente água filtrada até obter uma consistência de creme. Leve para o liquidificador e bata até obter um creme fino. Reserve.



MONTAGEM: Em copos individuais, monte as camadas e leve para Gelar. Pode utilizar frutas picadas para decorar.

Mousse Maracujá com Cobertura

Exclusivo para o Ensino Fundamental

Mousse Caseiro:

- Leite em Pó
- Polpa de maracujá
- Açúcar



Modo de Preparo:

Prepare o Suco de Maracujá concentrado e adoçado. Reserve; Aqueça o leite em pó no fogo até começar a "torrar". Acrescente a água aos poucos para formar um leite mais espesso (consistência de Leite condensado).

Depois de Frio, bata a mistura com o Suco de Maracujá.

Faça essa mistura no liquidificador e aos poucos. Bata até obter um mistura homogênea. Leve para gelar.

Pode-se utilizar gelatina incolor, sem sabor, para dar mais consistência (Não fornecemos)

Cobertura de Cacau:

- Leite em Pó
- Cacau em pó

Modo de Preparo: Misture o leite em pó e o cacau, acrescente água filtrada até obter um consistência de creme. Leve para o liquidificador e bata até obter um creme fino. Reserve.

MONTAGEM: Em copos individuais, monte as camadas e leve para Gelar. Pode utilizar frutas picadas para decorar.

Cappuchinho Caseiro

- Leite diluído
- Café coado
- Cacau em Pó
- Amido de Milho
- Canela a gosto



MODO DE PREPARO:

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes para homogeneizar.

Leve ao fogo baixo, mexendo até ferver.

OBS. Pode-se acrescentar uvas passas para adoçar.

O café poderá ser mais ou menos concentrado (a gosto).

Para o fundamental (apenas) pode-se acrescentar açúcar.

Veludo de Morangos

Creme Branco:

- Leite em Pó
- Gema de Ovo

Modo de Preparo: Aqueça o leite em pó no fogo até começar a "torrar". Acrescente a água aos poucos para formar um leite mais espesso. Quando levantar fervura, acrescente a gema e não pare de mexer até obter uma consistência cremosa. Reserve.



Para a Geleia:

- Em um panela coloque os morango picados para cozinhar em fogo baixo. Se necessário, pode acrescentar água aos poucos, somente para não queimar. Quando estiverem cozidos, desligue o fogo, deixe esfriar.

Montagem:

Coloque uma pequena quantidade do creme branco em um copo ou refratário, adicione a geleia de morango e finalize com mais uma camada do creme branco. Sirva Gelado.

BOLO DE CACAU COM IOGURTE

- 06 ovos
- 500 gr de uva passa
- 500 gr de farinha de trigo
- 250 gr de cacau
- 250 ml de óleo de soja
- 250 ml de iogurte natural
- 02 colheres de fermento



MODO DE PREPARO:

Leve as passas para ferver em 1,5 litro de água, deixe cozinhar por cerca de 30 minutos. Escorra as passas e reserve inclusive a água.

No liquidificador, bata os ovos, iogurte, o óleo e a água do cozimento das passas (cerca de 600 mls). Depois de bater os líquidos, acrescente o cacau e a farinha de trigo, bata até homogenizar bem os ingredientes. Por fim acrescente o fermento e as uvas passas. Misture manualmente e leve ao forno para assar.

Receita Desenvolvida pela Cantineiras:

Andréia Alves e Maria Suzana

Cemei Solar de Jesus

PREPARAÇÕES SALGADAS

Risoto MOC

- Arroz
- Carne bovina Cubos
- Polpa de Pequi
- Oléo
- Tempero
- Colorau
- Cheiro Verde



MODO DE PREPARO:

Coloque a polpa do pequi para cozinhar por aproximadamente 20 minutos.

Cozinhe também a carne como de costume,

Em uma panela maior, refogue o arroz, ao acrescentar a água para o cozimento, coloque também a polpa do pequi para que cozinhem juntos.

Quando a carne já estiver cozida, misture no arroz ainda "al dente". Deixe o arroz finalizar o cozimento. Coloque cheiro verde e sirva.

OBS. A consistência é um arroz mais cozido e molhado. Mas pode variar de acordo com a aceitação da Unidade.

Torta Salgada

Massa:

- 2 xícaras de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de óleo de soja
- 2 ovos inteiros
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1 colher de fermento em pó
- Orégano



Recheio a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata todos os outros ingredientes da massa no liquidificador até obter uma massa homogênea. Despeje parte da massa em uma assadeira. Acrescente o recheio escolhido e depois o restante da massa. Leve ao forno até dourar

OBS. Enriqueça o recheio com legumes.

Cozido Mineiro

- Carne bovina Cubos
- Batata Inglesa
- Cenoura
- Milho verde espiga
- Oléo
- Colorau
- Tempero
- Cheiro Verde



MODO DE PREPARO:

Refogue e cozinhe a carne como de costume,
Em outra panela cozinhe levemente os legumes
(milho verde, cenoura e batata).

Quando a carne estiver cozida, porém ainda firme,
acrescente os legumes e deixe que terminem o
cozimentos juntos. Acrescente o cheiro verde e
sirva.

Queijo Cremoso

- 250 gr ou 15 col. (sopa) cheia de leite em pó;
- 1 litro de água
- 06 col. (sopa) vinagre de maçã;
- 2 col. (sopa) de manteiga;
- Sal a gosto.



MODO DE PREPARO:

Em uma panela adicione o leite em pó dissolvido na água e leve ao fogo. Quando levantar fervura adicione o vinagre, mexa rapidamente e desligue o fogo.

Se a coalhada não se formar ligue o fogo novamente e acrescente mais 01 col. de sopa de vinagre.

Passe a massa por um pano limpo ou peneira fina.

No liquidificador, bata a massa, manteiga e o sal, se necessário vá acrescentando leite diluído para facilitar. Bata até homogeneizar.

A consistência fica como a do creme de ricota.

O creme pode ser utilizado, no fricassê, escondidinho, tortas e pães.

Quibe de Forno

- Carne bovina Moída
- Farinha para Kibe
- Tomates
- Cenoura Ralada
- Temperos
- Cheiro Verde
- Azeite



MODO DE PREPARO:

Hidrate a farinha conforme indicação do fabricante. Após a farinha hidratada (quando estiver macia), acrescentar a carne moída (crua) e todos os outros ingredientes. Misturar bem e colocar na assadeira espalhando a massa e apertando com as mãos. Assar a 180°C por aproximadamente 45 minuto.

OBS. Unte a assadeira com azeite.

Quibe de Forno Recheado

- Carne bovina Moída
- Farinha para Kibe
- Tomates
- Cenoura Ralada
- Tempero
- Cheiro Verde
- Queijo cremoso para rechear
- Azeite



MODO DE PREPARO:

Hidrate a farinha conforme indicação do fabricante. Após a farinha hidratada (quando estiver macia), acrescentar a carne moída (crua) e todos os outros ingredientes.

Amasse bem e divida a massa em 2 partes.

Coloque na assadeira espalhando a massa para fazer a primeira camada, coloque o queijo cremoso e finalize com a segunda camada da massa.

Assar a 180°C por aproximadamente 45 minuto.

OBS. Unte a assadeira com azeite.

Crepioca de Forno

Para a Massa

- 01 Kg de Farinha de Tapioca
- 12 a 15 Ovos
- 01 Colher de sopa de Fermento em pó

Recheio a Gosto



MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea.

Unte uma assadeira, acrescente uma parte da massa, coloque o recheio escolhido e finalize com a outra parte da massa.

Leve para assar.

OBS: A quantidade de ovos pode variar de acordo com o tamanho.

A mesma receita pode ser feita em frigideira.

Pão de Queijo Fake

Para a Massa

- 1 kg de Povilho
- 1 litro de Leite
- 200 grs de manteiga
- 12 Ovos
- Sal a gosto



MODO DE PREPARO:

Em um recipiente coloque o povilho.

Ferva o leite e acrescente a manteiga para escaldar o povilho.

Aguarde a massa escaldada esfriar e acrescente os ovos um a um até obter uma massa que seja possível modelar.

Enrole os pães e leve para assar até dourar.

OBS: A quantidade de ovos pode variar de acordo com o tamanho.

Receita Desenvolvida pela Cantineiras:

Ellen Oliveira e Eunice Maria

Cemei Santa Rafaela

Escondidinho do Cerrado

- Carne bovina Cubos
- Polpa de Pequi
- Carne bovina em cubos
- Farinha de buriti
- Gema de ovo
- Leite em pó
- Mandioca
- Milho
- Polpa de pequi



MODO DE PREPARO:

Purê: Cozinhe a mandioca em água e sal até ficar bem macia. Amasse ou bata no liquidificador com leite até textura cremosa.

Carne: Prepare a carne com os temperos e cuidados de sempre. Desfie a carne ainda com o caldo do cozimento para manter úmida. Acrescente a farinha de buriti e milho verde.

Creme de pequi: Cozinhe o pequi, logo em seguida bata no liquidificador juntamente com a água do cozimento até obter um creme encorpado.

Montagem: Em uma assadeira, coloque uma camada do purê de mandioca. Distribua a carne desfiada de forma uniforme. Adicione o creme de pequi sobre a carne. Cubra com o restante do purê. Pincele gema de ovo e leve ao forno médio até aquecer completamente e dourar a superfície.

Receita Desenvolvida pela Cantineira:

Tereza Astéria

Cemei Casinha Feliz



**PREFEITURA DE
MONTES CLAROS**

Secretaria de
Educação



**ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR**

COORDENADORA DE NUTRIÇÃO E SEGURANÇA ALIMENTAR
LIANA FERREIRA VIDAL NERY - CRN9 14819

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL TÉCNICA
MARIANA MENDES PEREIRA - CRN9 19055

NUTRICIONISTAS DO QUADRO TÉCNICO

CARMEM CAROLINA SOUZA VOGINSKI AUGUSTO E COSTA - CRN9 8938

CILENE APARECIDA PEREIRA NUNES - CRN9 17653

DANIELLE AGUIAR VITA - CRN9 3164

GERLANE ANTUNES BATISTA NOGUEIRA - CRN9 19012

JESSIKA SOARES MENDES ROSA - CRN9 20018

KAREN MUNIZ MELO - CRN9 18504

KASSYE LAURA DE ALMEIDA GOMES - CRN9 21868

KÁTIA FRANCIELLY BEZERRA - CRN9 15136

KELLY MAYRA BEZERRA - CRN9 10997

LAISA RODRIGUES CAVALCANTE - CRN9 4105

LEANE SOMAVILA ROCHA - CRN9 6493

LETÍCIA APARECIDA GONÇALVES - CRN9 20987

LETÍCIA RIBEIRO DOS SANTOS - CRN9 28108

MARGARETE FERNANDES ARAÚJO - CRN9 20211

MARIA TERESA SILVA ANTUNES - CRN9 4424

MARIA TEREZA CRISÓSTOMO PINHEIRO - CRN9 17578

MICHELINE AMARAL PIMENTEL - CRN9 10787

PRICYLLA CRISTHIANE AGUIAR MARQUES - CRN9 9166

SISLENE DE MATOS REIS MONTE ALTO - CRN9 3648

SUSI GABRIELA ANTUNES DOS SANTOS PEIXOTO - CRN9 31066

TEMÍSIA FERNANDES SOARES - CRN9 36865

TEREZA CRISTINA VIEIRA DA FONSECA - CRN9 20363

THAIS DANTAS LOMES - CRN9 19044