

REAPROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS



Secretaria de Estado de Educação, Cultura e Esporte

Gerência da Merenda Escolar – gae@seduc.go.gov.br

Av. Anhanguera, nº 7171 – Setor Oeste – Goiânia – GO. CEP: 74110-010

Fones: (062) 3201-3128/3127/3129/3233-9337 – Fax: (062) 3201-3041

ESTADO DE GOIÁS
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE
SUPERINTENDÊNCIA DE GESTÃO, PLANEJAMENTO E FINANÇAS
GERÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
NÚCLEO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR E SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL

Marconi Ferreira Perillo Júnior
Governador do Estado de Goiás

Raquel Figueiredo Alessandri Teixeira
Secretária de Estado de Educação, Cultura e Esporte

Ivo Cezar Vilela
Superintendente Executivo

Rivael Aguiar Pereira
Superintendente de Gestão, Finanças e Planejamento

Fátima Vauldimar Costa Silva
Gerente da Alimentação Escolar

Sandra Regina Chaves Ferreira
Supervisão Escolar e Nutrição e Articulação da Agricultura Familiar

**EQUIPE DO NÚCLEO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR E SEGURANÇA
ALIMENTAR E NUTRICIONAL
GERÊNCIA DA MERENDA ESCOLAR - SEDUCE-GO**

Nutricionistas:

Camila Tavares

Daniela Sardinha Vinhal

Deise Nathalia Resende

Gleycci Kelly de Holanda Sousa

Leila Ferreira Gonçalves

Luma de Paula Franco

Nathalia de Souza Martins

Engenheira de Alimentos

Flávia Cristiane Pires e Silva

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Devemos evitar o desperdício, pois ao jogar fora os talos, cascas e folhas dos alimentos, estamos deixando de aproveitar muitos nutrientes e contribuindo para o aumento da quantidade de lixo produzido diariamente. O desconhecimento dos valores nutritivos dos alimentos faz com que não saibamos como aproveitá-los integralmente. Resultado: desperdício de toneladas de recursos alimentares.

Alimentos são desperdiçados de várias formas: pela produção em excesso, ao caírem dos caminhões durante o transporte, ficando em estoque... Entretanto, boa parte do desperdício ocorre exatamente onde o alimento deveria ser aproveitado: na cozinha. O descarte de cascas, sementes e raízes que poderiam ser usadas em diversas receitas é um exemplo de como jogarmos na lixeira o que deveria estar no prato.

O ser humano necessita de uma alimentação rica em nutrientes e antioxidantes, a qual pode ser obtida com partes dos alimentos normalmente desprezadas. A maioria dos alimentos pode e deve ser aproveitada em sua totalidade por três motivos básicos: economia, preservação do meio ambiente e benefícios para a saúde.

As partes dos alimentos que normalmente jogamos fora possuem nutrientes como vitamina C, carboidratos, cálcio, ferro, zinco, selênio, fibras, antioxidantes e outros, muitas vezes em quantidades superiores às da própria polpa.

Partes de alimentos que podem e devem ser aproveitadas integralmente, mas que normalmente é jogado fora:

Folhas: cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete;

Cascas: batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora;

Talos: couve-flor, brócolis, beterraba;

Entrecascas: melancia, maracujá;

Sementes: abóbora, melão, jaca.

DICAS PARA O COMBATE AO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

- Os talos de couve, agrião, beterraba, brócolis e salsa, entre outros, contêm fibras e devem ser aproveitados como recheios de tortas, sopas, feijão ou em escondidinhos.

- Não jogue fora os talos do agrião, pois eles contêm muita vitamina C, importante para aumentar a imunidade do organismo e, portanto, prevenir infecções. Refogue com tempero e ovos batidos, faça sucos.

- As folhas da cenoura são ricas em vitamina A (importante para saúde dos olhos, pele, cabelos e para o crescimento). Você pode aproveitá-las para fazer bolinhos ou para substituir o uso da salsinha. Elas são extremamente parecidas em aspecto e sabor.

- A água do cozimento das batatas acaba concentrando todas as vitaminas hidrossolúveis (que se dissolvem em água). Aproveite-a, juntando leite e manteiga para fazer purê, ou para agregar valor nutricional ao arroz, macarrão, etc.

- A água do cozimento da beterraba pode ser utilizada para o preparo de gelatinas vermelhas. Assim você as torna mais nutritivas.

- Com as cascas das frutas, como goiaba, abacaxi, etc., você pode preparar sucos batendo-as no liquidificador. Este suco pode ser aproveitado para substituir ingredientes líquidos no preparo de bolos.

- A casca da banana é uma parte extremamente nutritiva do alimento, muito rica em potássio e fibras. Você pode utilizá-la no preparo de massa de bolo, bem como em preparações salgadas, como, por exemplo, bolinhos.

Receitas



Secretaria de Estado de Educação, Cultura e Esporte

Gerência da Merenda Escolar – gae@seduc.go.gov.br

Av. Anhanguera, nº 7171 – Setor Oeste – Goiânia – GO. CEP: 74110-010

Fones: (062) 3201-3128/3127/3129/3233-9337 – Fax: (062) 3201-3041

Sucos



Secretaria de Estado de Educação, Cultura e Esporte

Gerência da Merenda Escolar – gae@seduc.go.gov.br

Av. Anhanguera, nº 7171 – Setor Oeste – Goiânia – GO. CEP: 74110-010

Fones: (062) 3201-3128/3127/3129/3233-9337 – Fax: (062) 3201-3041

Suco de maçã com couve

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Maçã com casca	20
Couve com talos	20
Suco de limão	05
Açúcar	10
Água	200

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
103,59	0,75	24,81	0,15	0,3	0,005	0,3	130,0	0,0	0,32	72,9	0,2

Modo de preparo:

Lavar bem a maçã e a couve com talos. Picar e bater a couve e a maçã no liquidificador com água, açúcar e o suco de limão. Coar e servir na hora.

Suco de casca de abacaxi com hortelã

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Casca de abacaxi	30
Açúcar	15
Hortelã	05
Limão	01
Água	200

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
99,78	0,12	26,64	0,06	0,3	0,0	0,4	131,5	0,0	0,3	78,1	0,4

Modo de preparo:

Lave bem o abacaxi, descascá-lo. Bata no liquidificador as cascas de abacaxi com a água e a hortelã. Coe, acrescente o suco de limão e o açúcar. Sirva gelado. Aproveite a polpa do abacaxi e sirva como sobremesa.

Suco de abacaxi com couve

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Casca de abacaxi	30
Açúcar	10
Couve com talo	03
Água	150

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
98,03	0,23	23,94	0,15	4,5	0,0	0,8	151,7	4,6	0,3	56,3	0,5

Modo de preparo:

Bater no liquidificador a casca do abacaxi com água, em seguida acrescentar as folhas de couve com os talos picadas e o açúcar. Bater tudo, coar e servir gelado.

Dica: se desejar, acrescentar caldo de limão.

PREPARAÇÕES SALGADAS



Secretaria de Estado de Educação, Cultura e Esporte

Gerência da Merenda Escolar – gae@seduc.go.gov.br

Av. Anhanguera, nº 7171 – Setor Oeste – Goiânia – GO. CEP: 74110-010

Fones: (062) 3201-3128/3127/3129/3233-9337 – Fax: (062) 3201-3041

FAROFA RICA

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Casca de banana	10
Óleo	06
Farinha de mandioca	50
Talos (couve, beterraba, cenoura, brócolis, espinafre)	12
Cebola	05
Alho	01
Sal	01
Cheiro verde	01
Frango desfiado	20

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
277,73	7,58	47,07	6,57	17,7	0,3	2,4	178,2	16,8	77,56	99,7	2,5

Modo de preparo:

Lavar bem as cascas de banana e os talos de verduras em água corrente. Picar e reservar. Refogar a cebola e alho no óleo e acrescentar o frango desfiado. Acrescentar os talos e as cascas e refogar mais um pouco. Em seguida, acrescentar a farinha de mandioca. Aproveitar a polpa da banana para o frapê.

SALADA DE CASCA DE ABÓBORA

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Casca de abóbora	30
Óleo	06
Tomate picado	15
Talos (couve, beterraba, cenoura, brócolis, espinafre)	15
Casca de melancia picada	15
Cebola	05
Alho	01
Sal	01
Cheiro verde	05
Frango desfiado	20
Cenoura ralada	15

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
137,28	8,32	9,42	7,28	21,3	0,5	4,3	401,0	21,1	401,2	120,7	3,3

Modo de preparo:

Lave a abóbora com água corrente, corte – a em parte e rale a casca. Em uma panela, coloque água para ferver e cozinhe a casca de abóbora e a casca de melancia (parte branca). Depois de cozidas, escorra a água e deixe esfriar. Refogue o alho e a cebola no óleo até dourar. Junte o frango desfiado, as cascas de abóbora, a casca de melancia (parte branca), tomate, a cebola, o sal, talos e a cenoura. Leve à geladeira. Sirva fria.

ARROZ ENRIQUECIDO

Ingredientes	Per capita (g/ ml)
Arroz	60
Óleo	06
Casca de abóbora ralada	20
Talos (couve, beterraba, cenoura, brócolis, espinafre)	10
Carne bovina picadinha	20
Alho	01
Sal	01
Cheiro verde	01

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
308,71	10,42	48,14	7,83	46,6	2,8	6,0	465,4	21,1	23,79	161,2	5,4

Modo de Preparo:

Refogar a carne com alho e cebola no óleo. Acrescentar o sal, os talos, a casca da abóbora, o arroz e refogar. Colocar água fervendo o suficiente para cozinhar o arroz. Se preferir, refogar os talos à parte e misturar ao arroz já cozido. Aproveitar a polpa da abóbora para doce cremoso.

PATÊ DE REQUEIJÃO CREMOSO COM TALOS DE COUVE

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Vinagre	02
Óleo	02
Cheiro verde	05
Talos (couve, beterraba, cenoura, brócolis, espinafre)	12
Cebola	05
Alho	01
Sal	0,5
Frango desfiado	15
Cenoura ralada	10
Leite	60

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
83,25	7,48	6,38	3,09	49,7	2,9	6,3	774,1	21,1	38,42	251,1	5,8

Modo de Preparo:

Refogar o frango desfiado com sal, cebola e alho. Reservar. Ralar a cenoura, picar os talos de couve, reservá-los separadamente. Colocar o leite para ferver e quando levantar fervura juntar o vinagre ao leite e deixar ferver até a coalhada separar do soro. Coar o soro e levar a coalhada ao liquidificador com o leite, sal, talos e cheiro verde. Bater até ficar cremoso, acrescentar mais leite caso queira menos cremoso. Em um refratário misturar o frango desfiado, a cenoura ralada, o requeijão cremoso com talos e servir o patê com torradas, ou como recheio de tortas.

CARNE ENSOPADA COM CASCA DE MELANCIA

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Carne bovina picada	20
Casca de melancia picada	15
Cenoura picada	15
Talos (couve, beterraba, cenoura, brócolis, espinafre)	15
Cebola	05
Tomate picado	10
Pimentão picado	05
Óleo	05
Sal	1

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
109,9	6,38	4,94	7,09	531	4,6	6,9	1128,0	25,5	397,98	299,1	7,0

Modo de preparo:

Refogue a cebola no óleo até dourar. Acrescente a carne picada e frite mais um pouco, mexendo sempre. Junte os outros ingredientes e cozinhe até os legumes ficarem macios. Use talos de hortaliças como couve, agrião, salsa, espinafre ou beterraba.

SALPICÃO CROCANTE

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Casca de abóbora ralada	10
Cenoura ralada	15
Repolho em fatias	15
Folhas de beterraba picadas	10
Requeijão cremoso com talos	10
Sal	0,3
Proteína texturizada de soja	15
Peito de frango desfiado	15

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
107,84	12,56	9,84	2,86	56,9	4,7	10,9	1298,3	25,6	139,72	351,8	8,9

Modo de Preparo:

Aferventar a casca de abóbora ralada até que fique macia. Cozinhar e desfiar o peito de frango. Juntar todos os legumes, o peito de frango desfiado, temperar com sal. Por último, acrescentar a proteína de soja e o requeijão.

TABULE DE CASCAS

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Trigo para quibe	20
Casca de pepino	15
Casca de banana	15
Casca de batata doce	15
Tomate sem semente	15
Sal	0,5
Cebola	05
Hortelã	01
Azeite	04
Limão	03

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
150,56	3,06	24,23	4,60	60,9	4,7	11,5	1223,9	27,0	406,58	331,8	10,7

Modo de preparo:

Lavar o trigo e deixar de molho em água quente por 15 minutos. Cortar a casca de batata doce bem fininha e aferventar. Escorrer a água e reservar. Cortar as cascas de banana e de pepino bem fininhas e deixar de molho em água com algumas gotas de limão. Escorrer o trigo, espremendo bem para retirar toda água. Escorrer a água das cascas de banana e pepino. Juntar as cascas ao trigo e acrescentar o tomate, a cebola e a hortelã picados. Misturar bem e temperar com sal.

FEIJOADA LIGHT DE LEGUMES

Secretaria de Estado de Educação, Cultura e Esporte

Gerência da Merenda Escolar – gae@seduc.go.gov.br

Av. Anhanguera, nº 7171 – Setor Oeste – Goiânia – GO. CEP: 74110-010

Fones: (062) 3201-3128/3127/3129/3233-9337 – Fax: (062) 3201-3041

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Feijão preto	40
Cenoura em cubos	10
Beterraba em cubos	10
Chuchu em cubos	10
Abobrinha em cubos	10
Talos de cenoura, beterraba e couve	30
Óleo	06
Sal	01
Cheiro verde	05
Lombo Suíno picado	30
Cebola	10
Alho	01
Louro e orégano	03

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
205	10,55	13,75	11,95	38,75	1,24	3,29	88,30	5,66	506,28	53,40	1,83

Modo de preparo:

Em uma panela de pressão cozinhar o feijão com água o suficiente. Após o cozimento acrescentar o louro, o orégano e todos os legumes picados. Deixar ferver por mais 10 minutos. Fritar o alho, o lombo de porco e a cebola no óleo em uma panela separada. Acrescentar a cebolinha, a salsinha e deixar dourar mais alguns minutos; depois misturar com o feijão e deixar ferver até os legumes cozinharem. E está pronta a feijoada da escola.

BOLOS E DOCES



Secretaria de Estado de Educação, Cultura e Esporte

Gerência da Merenda Escolar – gae@seduc.go.gov.br

Av. Anhanguera, nº 7171 – Setor Oeste – Goiânia – GO. CEP: 74110-010

Fones: (062) 3201-3128/3127/3129/3233-9337 – Fax: (062) 3201-3041

BOLO DE CASCA DE BANANA

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Casca de banana	06
Ovos	05
Leite	20
Margarina	05
Açúcar	20
Farinha de rosca	50
Fermento em pó	01

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
416,83	10,72	67,77	11,43	16,3	0,8	0,4	105,3	8,5	207,42	177,3	2,9

Preparo:

Lave as bananas e descasque. Separe quatro xícaras de casca para fazer a massa. Bata as claras em neve e reserve, na geladeira. Bata no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de banana. Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de rosca. Mexa bem. Misture as claras em neve e o fermento. Despeje em uma assadeira untada com margarina e farinha. Leve ao forno médio preaquecido por 40 minutos.

CURAL DE ABÓBORA ENRIQUECIDO

Secretaria de Estado de Educação, Cultura e Esporte

Gerência da Merenda Escolar – gae@seduc.go.gov.br

Av. Anhanguera, nº 7171 – Setor Oeste – Goiânia – GO. CEP: 74110-010

Fones: (062) 3201-3128/3127/3129/3233-9337 – Fax: (062) 3201-3041

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Abóbora madura com casca	20
Leite	60
Aveia	05
Amido de milho	10
Açúcar	10

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
129,22	2,71	28,02	0,70	22,6	1,1	1,0	199,5	8,5	42,9	260,6	3,4

Modo de preparo:

Lavar bem a abóbora em água corrente, picar e levar para cozinhar com um pouco de água. Escorrer e bater tudo no liquidificador com os outros ingredientes; levar ao fogo até cozinhar bem. Servir frio ou quente.

BOLO DE MARACUJÁ COM SEMENTES E CENOURA

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Ovos	10
Farinha de trigo	30
Açúcar	20
Maracujá com semente	20
Fermento químico	01
Óleo de soja	06
Cenoura	30

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
320,79	6,58	55,19	8,19	29,7	1,2	4,9	501,4	74,5	128,92	284,3	4,6

Modo de preparo:

Bater as claras em neve, acrescentar o maracujá com as sementes e reservar. No liquidificador bater os demais ingredientes. Por último, acrescentar as claras em neve, mexer delicadamente e colocar em uma assadeira untada. Assar por aproximadamente 30 minutos. Servir com uma bebida.

DOCE DE CASCA DE ABACAXI

Secretaria de Estado de Educação, Cultura e Esporte

Gerência da Merenda Escolar – gae@seduc.go.gov.br

Av. Anhanguera, nº 7171 – Setor Oeste – Goiânia – GO. CEP: 74110-010

Fones: (062) 3201-3128/3127/3129/3233-9337 – Fax: (062) 3201-3041

Ingredientes	Per capita (g/ml)
Casca de abacaxi	15
Água	20
Açúcar	20
Margarina	0,5
Cravo da Índia	0,5
Coco ralado	03

Kcal	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Godura (g)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Fibras (g)	Vit. A (RE)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
112,47	0,28	22,73	2,27	29,7	1,2	5,1	504,3	14,5	4,128	288,0	4,8

Modo de Preparo:

Lave o abacaxi com uma escova em água corrente. Descasque. Pique as cascas e leve ao fogo em uma panela com água. Deixe ferver até amolecer. Bata no liquidificador a casca cozida com o caldo e peneire. Leve ao fogo a mistura que ficou na peneira e junte o açúcar, a margarina, o cravo e o coco ralado. Mexa até desprender do fundo da panela.