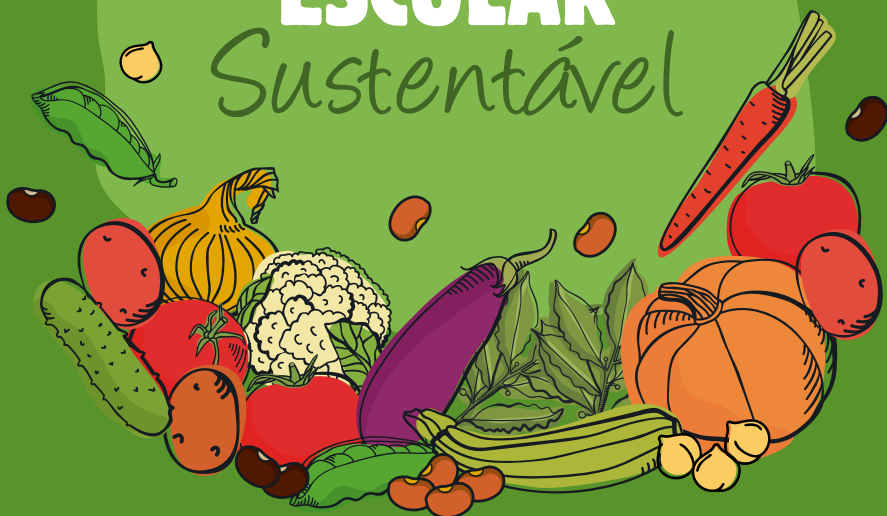


# CARDÁPIO ESCOLAR

Sustentável



LIVRO DE RECEITAS



SEGUNDA SEM CARNE  
descubra novos sabores



Peelas pessoas. Pelos animais. Pelo planeta.

SVB  
Sociedade  
Vegetariana  
Brasileira

codae  
COORDENADORIA DE  
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
PREFEITURA DE SÃO PAULO

  
PREFEITURA DE  
SÃO PAULO  
EDUCAÇÃO

A Rede Municipal de Educação de São Paulo é a maior do país, contando com mais de um milhão de alunos, da creche à educação de jovens e adultos. A organização da alimentação escolar é uma tarefa complexa. Afinal, são mais de dois milhões de refeições diárias, que são planejadas para atender as necessidades nutricionais dos alunos durante o período de permanência nas Unidades Educacionais. Nos últimos anos, a Secretaria intensificou ações para adoção de alimentos e formas de preparo mais saudáveis. Assim, foram introduzidos alimentos integrais, ampliadas variedade e quantidade de frutas, legumes e verduras frescos na alimentação dos alunos. Por outro lado, foram realizadas restrições a alimentos ricos em sódio, gorduras totais, saturadas e trans.

Em 2011, a este percurso de contínua melhoria dos cardápios da alimentação escolar do município de São Paulo, foi adicionado um outro desafio: a substituição da proteína animal pela vegetal, algumas vezes por mês. Agora, com o Projeto “Cardápio Escolar Sustentável, pretendemos alinhar o Programa de Alimentação Escolar com o desenvolvimento sustentável e com o currículo da cidade de São Paulo, valorizar a alimentação escolar em suas potencialidades educativas e sustentáveis, desenvolver novas opções de receitas com proteínas vegetais para a alimentação escolar - etapa na qual contamos com a contribuição muito especial da chef Bela Gil, diversificando e elaborando pratos não apenas saudáveis, mas muito saborosos.

Este projeto, somado às políticas de ampliação da aquisição de alimentos orgânicos e oriundos da agricultura familiar promove a alimentação saudável, apoia pequenos produtores e preserva o meio ambiente.

A implantação de um projeto como esse dá à alimentação escolar mais qualidade, variedade e sustentabilidade ambiental, possibilitando uma série de aprendizagens aos bebês, crianças, jovens e adultos matriculados na Rede Municipal de Ensino da cidade de São Paulo.

**Josselia Fontoura Coordenador Geral**

Coordenadoria de Alimentação Escolar  
SME/ CODAE

## **BOLINHO DE FEIJÃO PRETO**

Porção: 60 g

Rendimento: 100 porções

### **Ingredientes**

- 9 1/2 xíc. de feijão preto
- 2 1/2 xíc. de farinha de mandioca
- 2 cebolas
- 4 dentes de alho
- 1 xíc. de salsinha
- 1 xíc. de cebolinha
- 2 col. de sopa de sal
- água



### **Modo de Preparo**

Cozinhe o feijão na panela de pressão e deixe bem macio.

Amasse ou bata o feijão no liquidificador / processador.

Bata a cebola e o alho no liquidificador / processador.

Em um recipiente, misture o feijão já amassado / batido com a salsinha, cebolinha e o sal.

Misture bem essa massa e adicione, aos poucos, a farinha de mandioca, acerte o ponto de liga e modele. Se a massa estiver muito seca, adicione água para conseguir modelar.

**Dica:** o ponto de liga é quando você conseguir modelar um disco da espessura de um dedo, que não quebre ao manusear.

Modele o bolinho com as mãos, com o tamanho aproximado a uma bolinha de pingue pongue. Também pode ser feito na assadeira sem modelar, como se fosse um quibe de forno ou modelar no formato de hambúrguer. Para modelar os hambúrgueres, estenda um plástico grosso na bancada (como plástico filme), coloque as bolinhas de massa sobre ele e coloque outro plástico grosso por cima. Com um modelador ou tampa, pressione as bolinhas de massa para que fiquem no formato.

Para finalizar, use a chapa, o forno ou a frigideira com um fio de óleo.



**Veja o vídeo da receita:** <https://youtu.be/aiR61WePp48>



## BOLINHO DE GRÃO DE BICO

Porção: 60 g

Rendimento: 100 porções

### Ingredientes

- 6 xíc. de grão de bico
- 2 xíc. de farinha de mandioca
- 3 cebolas
- 6 dentes de alho
- 2 xíc. de salsinha
- 5 col. de sopa de sal
- 3 limões

### Modo de Preparo

Cozinhe o grão de bico na panela de pressão até que fique bem macio.

Amasse o grão de bico ou bata no liquidificador / processador. Bata a cebola e o alho no liquidificador / processador.

Em um recipiente, misture o grão de bico já amassado / batido com a salsinha, suco do limão e sal.

Misture bem essa massa e adicione, aos poucos, a farinha de mandioca, acerte o ponto de liga e modele.

**Dica:** o ponto de liga é quando você conseguir modelar um disco da espessura de um dedo, que não quebre ao manusear.

Faça bolinhas e finalize na chapa, no forno ou na frigideira com um fio de óleo.

Também pode ser feito na assadeira sem modelar, como se fosse um quibe de forno.



▶ **Veja o vídeo da receita:** <https://youtu.be/0JsDDnqdoc>



## LENTILHESA

Porção: 70 g

Rendimento: 80 porções

### Ingredientes

- 6 xíc. de lentilha
- 3 cebolas
- 4 xíc. de extrato de tomate
- 6 dentes de alho
- 2 xíc. de salsa
- 5 col. de sopa de sal
- Óleo
- Água



### Modo de Preparo

Corte a cebola em cubinhos, pique o alho e refogue-os com um pouco de óleo até dourar.

Acrescente a lentilha lavada e escorrida, 1 xícara do extrato de tomate e uma xícara de água, para que não grude no fundo.

Refogue por aproximadamente 5 minutos, adicione água quente até 1 dedo acima da lentilha e deixe tampado para que cozinhe por aproximadamente 10 minutos.

Observe o ponto de cozimento da lentilha, quando ela estiver macia, adicione o restante do extrato de tomate e acerte o tempero.

Deixe apurar até que termine o cozimento.

Sirva com macarrão.

▶ **Veja o vídeo da receita:** <https://youtu.be/4qPerJkf0Sg>



## **BOLINHO DE ERVILHA PARTIDA**

Porção: 60 g

Rendimento: 100 porções

### **Ingredientes**

- 6 1/2 xíc de de ervilha partida
- 2 xíc. de farinha de mandioca
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 xíc. de salsinha
- 1 xíc. de cebolinha
- 2 col. de sopa de sal
- água



### **Modo de Preparo**

Cozinhe a ervilha na panela de pressão até que ela fique bem macia

Amasse a ervilha ou bata no liquidificador / processador.

Bata a cebola e o alho no liquidificador / processador.

Em um recipiente, misture a ervilha já amassada / batida com a salsinha, cebolinha e o sal.

Misture bem essa massa e adicione, aos poucos, a farinha de mandioca, acerte o ponto de liga e modele. Se a massa estiver muito seca, adicione água para conseguir modelar.

**Dica:** o ponto de liga é quando você conseguir modelar um disco da espessura de um dedo, que não quebre ao manusear.

Modele o bolinho com as mãos, com o tamanho aproximado a uma bolinha de pingue pongue. Também pode ser feito na assadeira sem modelar, como se fosse um quibe de forno ou modelar no formato de hambúrguer. Para modelar os hambúrgueres, estenda um plástico grosso na bancada (como plástico filme), coloque as bolinhas de massa sobre ele e coloque outro plástico grosso por cima. Com um modelador ou tampa, pressione as bolinhas de massa para que fiquem no formato.

Para finalizar, use a chapa, o forno ou a frigideira com um fio de óleo.

 **Veja o vídeo da receita:** <https://youtu.be/ZYUD37LufxQ>



## PREPARO BÁSICO DE PROTEÍNA DE SOJA

Porção: 70 g

Rendimento: 100 porções

### Ingredientes

- 6 1/2 xíc. de proteína de soja
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 xíc. de salsinha
- 1 1/2 col. de sopa de sal
- 5 col. de sopa de óleo
- 2 L de água

### Modo de Preparo

Em uma panela, coloque aproximadamente 2 litros de água para ferver.

Com a água fervendo, coloque a proteína de soja e deixe ferver por mais 2 minutos, até que ela fique macia.

Escorra a proteína de soja e lave bem com água potável fria. Escorra novamente e reserve.

Em uma panela, aqueça o óleo e frite o alho. Quando o alho estiver dourado, acrescente a cebola e, logo que a cebola amolecer, coloque a proteína de soja e refogue.

Acrescente o sal e a salsinha picada e refogue até todo líquido secar. Está pronto para servir.



Veja o vídeo da receita: <https://youtu.be/i-4cildffks>



## BOLINHO DE PROTEÍNA DE SOJA

Porção: 60 g

Rendimento: 80 porções

### Ingredientes

- 6 1/2 xícaras de proteína de soja
- 2 xíc. de farinha de mandioca
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 xíc. de salsinha
- 2 col. de sopa de sal
- 5 col. de sopa de óleo
- água



### Modo de Preparo

Em uma panela, coloque aproximadamente 2 litros de água para ferver.

Com a água fervendo, coloque a proteína de soja e deixe ferver por mais 2 minutos, até que ela fique macia.

Escorra a proteína de soja e lave bem com água fria. Escorra novamente e reserve.

Em uma panela, aqueça o óleo e frite o alho. Quando o alho estiver dourado, acrescente a cebola e, logo que a cebola amolecer, coloque a proteína de soja e refogue.

Acrescente o sal e a salsinha picada e refogue até todo líquido secar. Está pronto para servir.

Transfira a proteína refogada para um recipiente e adicione a farinha de mandioca. Misture bem essa massa, acerte o ponto de liga e modele. Se a massa estiver muito seca, adicione água para conseguir modelar.

**Dica:** o ponto de liga é quando você conseguir modelar um disco da espessura de um dedo, que não quebre ao manusear.

Modele o bolinho com as mãos, com o tamanho aproximado a uma bolinha de pingue pongue. Também pode ser feito na assadeira sem modelar, como se fosse um quibe de forno ou modelar no formato de hambúrguer. Para modelar os hambúrgueres, estenda um plástico grosso na bancada (como plástico filme), coloque as bolinhas de massa sobre ele e coloque outro plástico grosso por cima. Com um modelador ou tampa, pressione as bolinhas de massa para que fiquem no formato.

Para finalizar, use a chapa, o forno ou a frigideira com um fio de óleo.

▶ **Veja o vídeo da receita:** <https://youtu.be/ahahvlzkcctc>

