

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
DE MATO GROSSO

E-BOOK DE RECEITAS SUPERCHEF DA EDUCAÇÃO

AS 14 RECEITAS FINALISTAS
DE 2024

COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR

GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE GESTÃO REGIONAL
SUPERINTÊNCIA DE GESTÃO REGIONAL
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Governador do Estado de Mato Grosso
MAURO MENDES FERREIRA

Secretário de Estado de Educação
ALAN RESENDE PORTO

Secretária Adjunta de Gestão Regional
MOZARA Z. SPENCER GUERREIRO

Superintendência de Gestão Regional
HESLOAN HUMBERTO MAIA

Coordenadora da Alimentação Escolar
LUANA SILVALEÃO

Equipe de Elaboração

DAYANE FREITAS COELHO
FERNANDA SOARES FREITAS
LIZIA SOARES PENIDO
LUANA SILVA LEÃO
THAIS M. DOS REIS CAMARGO

SUMÁRIO

CONTEXTUALIZAÇÃO	03
CALDO DE PEIXE COM INHAME ABÓBORA	04
FILÉ DE PINTADO AO CREME DE CABOTIÃ	05
CASADINHO DE CREME DE ABÓBORA COM BANANA DA TERRA	07
ALMÔNDegas DE PEIXE E OS FIOS DE ABÓBORA	09
PANQUECA COLORIDA	11
CANJQUINHACOM COSTELA SUÍNA	13
NOQUE DE BANANA DA TERRA	15
FAROFA PANTANEIRA	17
MOJICA DE PEIXE COM BIOMASSA DE BANANA VERDE	19
FRICASSÉ DE ABÓBORA CABOTIÃ COM FRANGO	21
SOPA CABOCLA	23
FRICASSÉ DE CARNE SUÍNA	25
CANJQUINHA COM CARNE SUÍNA	27
LOMBO AO MOLHO DE ABACAXI	29




CONTEXTUALIZAÇÃO

Este E-book contempla as 14 receitas finalistas da Competição SuperChef da Educação 2024. A Competição tem como objetivo valorizar o papel das merendeiras e merendeiros na promoção da alimentação saudável e adequada no ambiente escolar e incentivar a utilização de alimentos oriundos da agricultura familiar.

O E-book é composto por receitas, saborosas e repletas de afeto, que foram pensadas e elaboradas com muito carinho por cada participante.





1° LUGAR
Caldo de peixe com
inhame e abóbora

NATALIA POLIANA CAMILO
FREITAS
EE NOVA CANAÃ

DRE ALTA FLORESTA




INGREDIENTES

- 600 g de peixe
- 600 g de inhame
- 500 g de Abóbora cabotiã
- 200 g de tomate
- 5 g de colorau
- 2 g de açafrão
- 10 g de alho
- 1 cebola
- 30 g de cebolinha
- 20 g de sal
- 2 pimentas de cheiro
- 2 colheres de café de óleo
- 10 g de salsa
- 3 g de coentro

MODO DE PREPARO

1. Tempere o peixe com alho, sal, cebola, colorau e açafrão.
2. Em uma panela coloque o peixe, óleo e pimenta de cheiro e deixe dourar ou até ficar cozido e reserve.
3. Descasque a abóbora e o inhame e corte em cubos.
4. Em uma panela coloque óleo, alho e deixe dourar, colorau, açafrão, abóbora, inhame e o sal cubra com água e deixe cozinhar.
5. Após cozido bater no liquidificador ou (processador) e acrescente ao peixe. Adicione salsa, cebolinha e o coentro deixe ferver.



2° LUGAR
**Filé de pintado ao
creme de cabotiã**

**JOSIANE FERREIRA MARINHO
EE CLEUFA HÜBNER**

DRE SINOP




INGREDIENTES

- 20 g de cebolinha
- 15 g de salsa
- 2 cebolas
- 500 g de abóbora cabotiã
- 20 g de alho
- 15 g de pimenta de cheiro
- 1 pimentão
- 2 limões
- 20 ml de óleo de soja
- 10 g de sal
- 100 ml de leite
- 600 g de peixe (pintado)
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 2 folhas de louro

MODO DE PREPARO

1. Tempere os filés com sal e limão, deixe marinar por 20 minutos.
2. Cozinhe a abóbora cabotiã até que fique macia, reserve.
3. Aqueça o óleo, refogue todos os temperos (cebola, pimentões, pimenta de cheiro e alho) depois coloque os filés de pintado deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos.
4. Bata no liquidificador a abóbora cabotiã com a água do cozimento até virar um creme.
5. Adicione o creme feito com a cabotiã nos filés e assim que levantar fervura adicione o leite, deixe cozinhar por mais 5 minutos.
6. Finalize com cebolinha e salsa

A chef in a white uniform and hat is holding a plate of food. The chef is wearing glasses and has a logo on their uniform that says "Chef". The background is slightly blurred, showing other people in white uniforms.

3° LUGAR

**Casadinho de creme
de abóbora com
banana da terra**

**GERALDINA MARIA DE OLIVEIRA
VALA**

EE PROF. JOÃO BATISTA

DRE TANGARÁ DA SERRA



INGREDIENTES


- 400 g de banana da terra
- 500 g de abóbora cabotiã
- 1 kg de peixe (filé de tilápia)
- 4 tomates
- 50 g cebola
- 200 ml de leite UHT
- 20 ml de óleo de soja
- 20 g de cebolinha
- 5 g de colorau
- 50 g de pimenta de cheiro
- 50 g de pimentão
- 5 g de colorau
- 10 g de sal
- 10 g de coentro

MODO DE PREPARO

1. **Peixe:** tempere a tilápia com sal.
2. Tirar a pele do tomate em banho-maria, as sementes e pique.
3. Refogue com óleo, cebola, alho, acrescente colorau, adicione os filés de tilápia, tomate e cozinhe por aproximadamente 5 minutos. Adicione água e deixe cozinhar para incorporar o molho. Finalize com coentro e cebolinha.
4. **Creme de Abóbora com a Banana da Terra:** descasque a abóbora cabotiã, e cozinhe, por aproximadamente 10 minutos. Após cozida amassar. Corte as bananas ao meio cozinhe com as cascas, por aproximadamente 10 minutos. Retire a casca e amasse.
5. Em uma panela refogue a manteiga, alho picado, adicione a abóbora e as bananas amassadas, acrescente 100ml de leite, uma pitada de sal e mexa até descolar da panela formando uma massa cremosa.

4° LUGAR

Almôndega de peixe
e fios de abóbora



JUCILENE ALVES MARTINS
EE ALEXANDRE LEITE

DRE BARRA DO GARÇAS



INGREDIENTES

- 600 g de peixe
- 200 g de mandioca
- 70 g de coentro
- 300 g de tomate
- 250 g de abobrinha verde
- 50 ml de azeite de oliva
- 100 g de cebola
- 1 colher de sopa de óleo de soja
- 10 g de colorau
- 1 limão
- 1 ovo de galinha
- 45 g de sal
- 30 g de alho

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o peixe e a mandioca;
2. Amasse o peixe e a mandioca, adicione ovo, alho e o coentro. Misture e faça bolinhas.
3. Coloque as almôndegas em um refratário e despeje o molho feito com tomate, azeite, colorau e gotas de limão.
4. Asse por 40 minutos no forno a 180°.
5. Finalize com fios de abóbora verde cozida.



5° LUGAR
Panqueca colorida

RAFAELA KAUANY C. CALDAS
EE MARCELINA DE CAMPOS

DRE CUIABÁ




INGREDIENTES

- 200 g farinha de trigo
- 20 g de margarina
- 150 ml de leite UHT
- 20 g de fermento químico
- 1 cenoura
- 100 g de cebola
- 10 g de alho
- 500 g de peixe (tilápia)
- 50 g de pimentão
- 20 g de coentro
- 20 g de salsa
- 1 limão
- 10 g de cebolinha
- 200 g de queijo mussarela
- 2 tomates
- 2 ovos de galinha

MODO DE PREPARO

1. **Massa:** no liquidificador bata os ovos, leite, margarina, cebola, alho, cenoura até ficar homogêneo.
2. **Recheio:** em uma panela refogue cebola, alho e o tomate. Acrescente o filé da tilápia coloque água e cozinhe por 10 minutos. Finalize com coentro e salsa.
3. **Molho branco:** em uma panela, refogue alho, leite e farinha de trigo mexa até engrossar .



6° LUGAR
Canjiquinha com
costela suína

JAQUECELI DOS S. BORDÃO
EE PROF. MARIA SEBASTIANA DE
SOUZA

DRE PRIMAVERA DO LESTE




INGREDIENTES

- 1 kg de costela suína
- 500 g de canjiquinha
- 2 limões
- 15 g de sal
- 1 cebola
- 15 g de alho
- 1 tomate
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 15 g de cebolinha
- 15 g de salsa
- 15 ml de óleo de soja
- 1 pimentão
- 5 g de colorau

MODO DE PREPARO

1. Coloque a canjiquinha de molho.
2. Tempere a costela suína com limão e sal.
3. Refogue a costelinha com alho, cebola, os pimentões , tomate e colorau.
4. Adicione a canjiquinha acrescente água até cobrir e cozinhe.
5. Finalize com cebolinha e salsa.

A chef wearing a white uniform and a white hat is holding a white plate with a dish of food. The chef is wearing glasses and has a slight smile. The background shows other chefs in white uniforms, slightly out of focus.

7º LUGAR
**Noque de banana
da terra ao molho
de peixe**

**GERALDA DO CARMO ARAÚJO
E E INOCÊNCIA RACHID JAUDY**

DRE DIAMANTINO



INGREDIENTES

- 450 g de banana da terra
- 200 g de farinha de trigo
- 1 ovo de galinha
- 15 g de margarina
- 5 g de sal
- 300 g de peixe (pintado)
- 180 g de tomate
- 30 ml de óleo de soja
- 1 cebola
- 100 g de extrato de tomate
- 20 g de alho
- 30 g de cebolinha
- 30 g de coentro
- 30 g de salsa
- 1 limão

MODO DE PREPARO

1. **Massa:** Cozinhe as bananas no vapor, amasse e acrescente ovo, margarina e sal. Misture bem e adicione a farinha aos poucos até dar ponto para enrolar, a massa pode ficar mole. Enrole e corte em pedaços pequenos, fazendo os nhoques. Coloque-os na água fervendo, e quando subir, retire.
2. **Molho:** Corte o filé de pintado em pedaços pequenos, e tempere com alho, sal e limão. Em uma panela com óleo, refogue cebola, tomate, extrato de tomate, acrescente o peixe. Acrescente um pouco de água e deixe ferver. Finalize com cebolinha, salsa e coentro.
3. Coloque os nhoques em um refratário e despeje o molho por cima e misture delicadamente.

A chef, Lucimar da Silva Oliveira, is shown in a professional kitchen setting. She is wearing a white chef's hat and a white chef's jacket. She is holding a white plate with a yellowish-orange sauce and some green herbs. The background is slightly blurred, showing other kitchen equipment and another person in a white uniform.

8° LUGAR
Farofa pantaneira

LUCIMAR DA SILVA OLIVEIRA
EE SÃO JOSÉ

DRE PONTES E LACERDA




INGREDIENTES

- 300 g de couve
- 1 cebola
- 2 tomates
- 2 bananas da terra
- 30 g de cebolinha
- 30 g de salsa
- 15 g de alho
- 10 g de sal
- 300 d de farinha de mandioca
- 400 g de charque bovina
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão vermelho
- 40 g de margarina

MODO DE PREPARO

1. Dessalgue a carne e cozinhe em pressão por 30 minutos.
2. Pique a banana da terra e coloque em uma frigideira para grelhar, reserve.
3. Em uma panela refogue a manteiga, alho e a cebola. Acrescente a carne desfiada, pimentão, tomate, couve e a banana da terra.
4. Acrescente a farinha de mandioca e mexa até incorporar.
5. Finalize com cebolinha e salsa.

A chef in a white uniform and hat is the central figure, looking slightly to the right. He is holding a white bowl filled with a yellowish-orange soup containing pieces of fish and vegetables. In the background, other chefs in similar uniforms are visible, working in a kitchen setting. The text is overlaid on the chef's chest area.

9° LUGAR
Mojica de peixe
com biomassa
de banana verde

ROBERTO CARLOS DE ALMEIDA
E E DOM VUNIBALDO

DRE RONDONÓPOLIS




INGREDIENTES

- 20 ml de óleo de soja
- 2 tomates
- 1 pimentão
- 10 g de sal
- 20 g de cebolinha
- 20 g de coentro
- 15 g de alho
- 2 cebolas
- 1,200 kg de peixe
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 10 g de hortelã
- 400g de banana da terra (verde)

MODO DE PREPARO

1. **Biomassa de banana verde:** cozinhe as bananas da terra na panela de pressão por 20 minutos. Após cozidas descasque e bata no liquidificador, acrescente água e bata até formar uma massa homogênea.
2. Mojica de peixe: tempere o peixe em cubos com alho, limão e o sal. Deixe marinar aproximadamente por 20 minutos.
3. Em uma panela coloque azeite e refogue cebola, tomate e pimentão acrescente água para formar o molho. Adicione o peixe, tampe, evite mexer. Adicione a biomassa de banana verde e cozinhe por 5 minutos.



10° LUGAR
**Fricassê de abóbora
cabotiã com frango**

**ANGÉLICA FRANCISCA DE
OLIVEIRA ARRUDA
EE ANTÔNIO JOÃO RIBEIRO**

DRE VÁRZEA GRANDE



INGREDIENTES

- 30 g de alho
- 50 ml de óleo de soja
- 50 g de cebola
- 100 g de filé de peito de frango
- 50 g de abóbora cabotiã
- 10 g de cebolinha
- 15 g de farinha de trigo
- 25 ml de leite
- 18 g de tomate
- 15 g de pimentão
- 300 g de queijo mussarela
- 10 g de amido de milho
- 10 g de sal
- 5 g de colorau
- 5 g de orégano

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela de pressão coloque o frango, colorau, sal, alho, pimentão e água ate cobrir. Deixe cozinhar por 15 minutos após pegar pressão. Desfie o frango e reserve.
2. Coloque a abóbora inteira na panela com água quente, por 5 minutos. Retire da água, deixe esfriar descasque.
3. Em uma panela de pressão coloque a abóbora sem casca e água, deixe por 15 minutos, após pegar pressão.
4. Em uma panela adicione óleo, alho, cebola e frite. Acrescente o frango desfiado, salsa, cebolinha, pimentão, orégano, o leite, água e deixe ferver. Adicione o amido de milho, quando o molho estiver homogêneo, acrescente a abóbora e deixe cozinhar, formar um caldo grosso.
5. Em uma assadeira coloque o fricassê, mussarela e salpique orégano.
6. Leve ao forno para gratinar.



11° LUGAR
Sopa cabocla

VANESSA ARLINDA DOS SANTOS
EE MARIA ESTHER PERES

DRE CONFRESA



INGREDIENTES

- 400 g de carne de sol
- 1 cebola
- 30 g de alho
- 20 g de pimenta de cheiro
- 1 pimentão
- 2 tomates
- 150 g de mandioca
- 150 g de batata doce
- 150 g de cenoura
- 150 g de inhame
- 5 milhos verdes in natura
- 150 g de abóbora cabotiã
- 50 g de cebolinha
- 50 g de coentro
- 5g de açafrão
- 50 ml de óleo vegetal
- 200 g de macarrão padre
nosso

MODO DE PREPARO

1. Corte a carne de sol em pequenos pedaços e ferva para tirar o excesso de sal.
2. Frite a carne, adicione alho, cebola, tomate, pimentão e a pimenta de cheiro e refogue.
3. Adicione os legumes picados, reserve um quarto do milho verde. Quando os legumes estiverem al dente adicione o macarrão.
4. Adicione o restante do milho batido no liquidificador com água, e cozinhe.
5. Finaliza com cheiro verde.



12° LUGAR
Fricassê de
carne suína

LUCIANA SILVA SANTOS
E NIVALDO FRACAROLLI

DRE JUÍNA




INGREDIENTES

- 500 g carne suína (lombo)
- 20 g de alho
- 1 cebola
- 20 ml de azeite de oliva
- 300 g de milho verde in natura
- 200 ml de leite UHT
- 20 g de farinha de trigo
- 15 g de pimenta de cheiro
- 15 g de salsa
- 1 tomate
- 200 g de queijo mussarela
- 20 g de manteiga
- 5 g de orégano
- 20 g de molho de tomate
- 15 g de cebolinha

MODO DE PREPARO

1. Corte a carne suína(lombo) em pedaços pequenos.
2. Em uma panela coloque a manteiga e o azeite, acrescente alho, cebola e refogue. Adicione o lombo, sal, tomate e a pimenta de cheiro deixe refogar.
3. Bata no liquidificador o milho com o leite.
4. Na panela em que está o lombo acrescente a farinha de trigo e o molho de tomate, o milho batido e mexa até engrossar.
5. Em um refratário coloque o lombo, cheiro verde, queijo mussarela, orégano e leve ao forno para gratinar.
6. Finalize com salas e cebolinha.



13° LUGAR

**Canjiquinha com
carne suína**

MIRIAN FERNANDES
E E ANTONIO OMETTO

DRE MATUPÁ




INGREDIENTES

- 1 kg de carne suína (paleta)
- 30g de alho
- 2 cebolas
- 2 tomates
- 1 maço de couve
- 10 g de sal
- 750 g de canjiquinha
- 5 g de colorau
- 15 g de salsa

MODO DE PREPARO

1. Refogue a carne de suína com sal, cebola, alho, tomate, colorau e o açafrão.
2. Coloque a canjiquinha já hidratada cubra com água deixe cozinhar.
3. Quando estiver quase cozida acrescente a couve e finalize com salsa.



14° LUGAR

Chef
DA BRASILEIRA

Lombo ao molho de
abacaxi

SILENE JUSTINIANA DA SILVA
EE 15 DE JUNHO

DRE CÁCERES



INGREDIENTES

- 1 kg lombo suíno
- 2 limões
- 5 g de colorau
- 10 g sal
- 30 g de alho
- 15 g de alecrim
- 1 abacaxi
- 4 batatas doces
- 30 ml de azeite de oliva
- 20 g de manteiga
- 10 g açúcar
- 1 cebola

MODO DE PREPARO

1. Faça cortes no lombo suíno. Tempere com limão, colorau, sal, alho e alecrim.
2. Corte o abacaxi em fatias e coloque em cada abertura do lombo suíno.
3. Corte as batatas em rodela, regue com azeite.
4. Em uma assadeira coloque o lombo e as batata, cubra com papel alumínio e asse por aproximadamente 60 minutos.
5. Retire e papel alumínio, e reserve o caldo da carne.
6. Em uma panela coloque a manteiga e o açúcar e deixe caramelizar. Acrescente a cebola, refogue e coloque o caldo reservado.
7. Ferva por 5 min e regue o lombo assado. Asse por mais 15 minutos.



SEDUC
Secretaria
de Estado
de Educação



Governo de
**Mato
Grosso**



**Coordenadoria
de Alimentação
Escolar**