



E-book de
RECEITAS

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 SILVA LEÃO

Equipe de Elaboração

ANNA JÚLIA A. M. DA C. BORGES
DAYANE FREITAS COELHO
LIZIA SOARES PENIDO
MÔNICA GONÇALVES QUEIROZ
THAIS M. DOS REIS CAMARGO

Revisão e Ilustração

MARIA ANTÔNIA FERREIRA PINHEIRO



Este E-book contempla as 13 receitas finalistas da **Competição SuperChef da Educação 2025 - Melhores Receitas da Rede Estadual de Educação de MT.**

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.

Sumário

| | |
|---|----|
| Encanto do cerrado | 5 |
| Lasanha de lombo suíno | 6 |
| Polenta com almôndegas | 7 |
| Torta de tilápia ao toque de casca de melancia e abóbora | 8 |
| Filé de tambaqui ao leite de coco com purê de banana da terra | 10 |
| Pirão da terra | 11 |
| Peixe no Barranco | 12 |
| Almôndega de couve e abóbora e purê de batata doce | 13 |
| Tilápia ao molho de inhame | 14 |
| Lasanha de tilápia com banana da terra e creme de batatas | 15 |
| Caldão Pantaneiro | 17 |
| Estrogonofe de peixe e purê de abóbora | 18 |
| Batata de forno com carne moída | 19 |

ENCANTO DO CERRADO

Ingredientes:

- 100g de filé de tambatinga
- 10g de farinha de mandioca
- 10g de manteiga
- 5g de sal
- 10ml de limão
- 5g de alho
- 5g de pimenta de cheiro
- 100g de banana da terra
- 10g de açúcar
- 10ml de óleo de soja

Modo de preparo:

1. **Peixe:** Marinar o filé com limão, alho e sal.
2. **Crosta com ervas picadas:** (opcional: farinha de mandioca). Aplicar a crosta pressionando sobre o lado superior do filé.
3. Coloque o filé de pacú para assar por 6 a 8 minutos a 180 °C.
4. **Banana da terra caramelizada:** corte em rodelas grossas. Grelhe com manteiga até dourar. Caramelizar com açúcar até dourar.



LASANHA DE LOMBO SUÍNO

Ingredientes:

- 800g de carne suína (lombo)
- 500g de massa para lasanha
- 10g de salsa
- 10g de sal
- 15g de alho
- 10g de pimenta de cheiro
- 5g de colorau
- 10ml de óleo de soja
- 200g de farinha de trigo
- 1l de leite
- 450g de tomate
- 300g de cebola
- 1kg de queijo mussarela
- 80g de limão
- 20g de açúcar
- 5g de folha de louro

Modo de preparo:

1. Cozinhe o inhame. após cozinho bata no liquidificador com o leite e reserve.
2. Corte a abobrinha verde em fatias finas, adicione sal e reserve.
3. Refogue o alho, sal, colorau, cebola, pimentão e a pimenta de cheiro. Acrescente a carne doure.
4. Após a carne estar cozida, acrescente o inhame batido deixe ferver e finalize com cebolinha e coentro.
5. **Montagem:** em uma travessa intercale o molho, abobrinha e queijo mussarela. Continue até completar a travessa. Polvilhe orégano e leve para assar.



POLENTA COM ALMÔNDEGAS

Ingredientes:

- 40g alho branco
- 10g de açafrão
- 100g de beterraba
- 150g de cebola branca
- 50 g de cebolinha
- 100g de cenoura
- 10g de colorau
- 250g de fubá mimoso
- 20 ml de óleo de soja
- 1 unid de ovo
- 500g de de carne moída (acém)
- 30g de salsa
- 3g de orégano
- 300g de tomate salada
- 50 g de aveia

Modo de preparo:

1. Tempere a carne moída com sal, açafrão, ovo, orégano.
2. Triture alho, cebola, cebolinha, salsinha, cenoura, beterraba e aveia e misture com a carne e forme as almôndegas.
3. Unte a forma com óleo coloque as almôndegas leve para assar.
4. Frite o alho, coloque 4 copos americano de agua deixe ferver. Dissolva o fubá em 2 copos americanos de água e cozinhe a polenta.
5. **Molho:** refogue o alho, cebola, açafrão, colorau, tomate, sal e finalize com orégano e cheiro verde



TORTA DE TILÁPIA AO TOQUE DE CASCA DE MELANCIA E ABÓBORA

Ingredientes:

- 500g de farinha de trigo
- 40g de amido de milho
- 200g de abóbora cabotiã
- 500g de melancia
- 250ml de óleo de soja
- 15g de orégano
- 3 ovos
- 20g de açúcar
- 70ml de leite
- 20g de fermento químico
- 300g de tilápia
- 200g de cebola
- 20g de pimenta de cheiro
- 50g de alho
- 15g de colorau
- 50g de queijo mussarela
- 100g de requeijão cremoso
- 50g de limão
- 50g de salsa
- 50g de cebolinha
- 300g de tomate
- 15g de sal
- 20ml de azeite de oliva
- 200g de milho verde em conserva
- 10g de manjeriço
- 20g de tomate cereja





Geraldina Maria de O. Vala

EE PROF. JOÃO BATISTA
TANGARÁ DA SERRA
DRE TANGARÁ DA SERRA

TORTA DE TILÁPIA AO TOQUE DE CASCA DE MELANCIA E ABÓBORA

Modo de preparo:

- 1.1. Massa: Descasque a abóbora, retire a casca e reserve, corte a abóbora em cubos. Retire a parte branca da melancia, cortar em tiras e descartar a parte verde.
- 2.2. Em uma panela colocar a abóbora e a parte branca da melancia picadas, com o açúcar e 100ml de água e leve ao fogo baixo até secar a água.
- 3.3. No liquidificador bata os ovos, óleo, cebola, leite, abóbora e casca da melancia cozida.
- 4.4. Em uma vasilha coloque a farinha de trigo, amido de milho, fermento químico, orégano e a mistura do liquidificador, misture até ficar uma massa homogênea.
5. **Recheio:** Corte a tilápia em cubos e tempere com sal, alho e limão.
6. Em uma panela refogue a cebola, alho, milho verde e a pimenta de cheiro inteiras; acrescente o colorau e o tomate e mexa.
7. Após os tomates amolecerem acrescente o peixe e mexer delicadamente, ajuste o sal e adicione cebolinha e salsa.
8. **Montagem:** Em uma forma untada coloque metade da massa, o recheio, o requeijão e o restante da massa.

FILÉ DE TAMBAQUI AO LEITE DE COCO COM PURÊ DE BANANA DA TERRA

Ingredientes:

- 1kg de filé de tambaqui
- 50g de cebola
- 50g de tomate
- 50g de limão
- 50g de pimentão
- 50g de pimentão amarelo
- 50g de pimentão vermelho
- 10g de pimenta de cheiro
- 10g de coentro
- 10g de cebolinha
- 5g de colorau
- 10g de sal
- 200g de banana da terra
- 10g de alho
- 20g de manteiga
- 100ml de leite
- 10ml de azeite de oliva
- 1 ramo de alecrim
- 5g de gengibre
- 1unid de coco fresco

Modo de preparo:

1. **Leite de Coco Caseiro:** bata o coco com a água no liquidificador. Coe com peneira e reserve.
2. Refogue no azeite a cebola até dourar.
3. Faça camadas alternadas com os filés de peixe e os pimentões.
4. Acrescente tomate, pimenta de cheiro, colorau, sal e suco de limão. Adicione água, e deixe cozinhar.
5. Adicione o leite de coco natural e deixe cozinhar.
6. Finalize com coentro e cebolinha e cozinhe por mais 5 minutos.
7. Purê de banana da terra: corte as bananas em rodelas e regue com o suco de limão.
8. Refogue na manteiga, a cebola até murchar. Adicione as bananas e um pouco de água. Cozinhe até ficarem bem macias.
9. Bata com mixer até obter um purê liso. Misture o leite, ajuste o sal e reserve.



PIRÃO DA TERRA

Ingredientes:

- 600 g de carne bovina acém
- 100g de inhame
- 100g de abóbora cabotiã
- 50g de cenoura
- 60g de batata inglesa
- 50g de beterraba
- 78g de farinha de mandioca
- 10g de alho
- 50g de cebola
- 50g de tomate
- 10g de cebolinha
- 10g de salsa
- 40g de limão
- 36g de pimentão
- 20g de pimenta de cheiro
- 10ml de óleo de soja
- 10g de sal

Modo de preparo:

1. Tempere a carne com o suco de limão, sal e o alho. Sele a carne acrescente a cebola, tomate, pimentão, pimenta de cheiro, cebolinha e a salsinha e refogue. Adicione água e deixe na pressão até cozinhar.
2. Em uma panela, coloque os legumes (abóbora, inhame, cenoura, batata, beterraba) com água e cozinhe. Depois de cozidos, bata os legumes com a água do cozimento no liquidificador.
3. **Pirão:** Adicione à carne, o creme de legumes batido e misture. Aos poucos, vá adicionando a farinha de mandioca umedecida, mexendo sempre até obter a consistência de pirão.



PEIXE NO BARRANCO

Ingredientes:

- 1kg de filé de pintado
- 300g de cebola
- 120g de alho
- 500g de tomate
- 30g de cebolinha
- 20g de salsa
- 15g de pimenta de cheiro
- 100g de pimentão
- 200g de laranja
- 100g de limão
- 10g de sal
- 10 ml de azeite de oliva
- 10g de colorau
- 10g de açafião
- 20g de coentro
- 5g de páprica defumada
- 5g de alecrim

Modo de preparo:

1. Em uma assadeira coloque em rodela o tomate, pimentão, pimenta de cheiro, cebola, alho, cebolinha, salsa, coentro, sal, azeite, colorau, açafião, páprica defumada, alecrim, o suco da laranja e limão, misture ao filé de pintado.
2. Leve ao forno para assar.



ALMÔNDEGA DE COUVE E ABÓBORA E PURÊ DE BATATA DOCE

Ingredientes:

- 640g de carne bovina acém
- 200g de couve
- 200g de abóbora cabotiã
- 100g de cebola
- 15g de pimenta de cheiro
- 300g de extrato de tomate
- 10g de colorau
- 50g de manteiga
- 10ml de óleo de soja
- 10g alho
- 200g de tomate
- 10g de cebolinha
- 10g de salsa
- 400g de batata doce
- 200ml de leite
- 100g queijo de mussarela
- 100g de amido de milho
- 10g de sal

Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador o tomate, cebola branca, alho e pimenta de cheiro. Misture a carne moída.
2. Pique a couve, rale a abóbora e misture na carne moída. Adicione sal.
3. Refogue alho, cebola, tomate, pimenta de cheiro, cebolinha, salsa, manteiga, colorau, extrato de tomate e adicione água e deixe ferver.
4. Faça bolinhas de carne e adicione ao molho até cozinhar.
5. Cozinhe a batata doce, amasse e adicione queijo mussarela, amido de milho dissolvido em leite e manteiga. levar ao fogo baixo até engrossar.



TILÁPIA AO MOLHO DE INHAME

Ingredientes:

- 200g de inhame
- 50g de manteiga
- 10ml de azeite de oliva
- 200ml de leite
- 10g de cebolinha
- 10g de coentro
- 10g de alho
- 200g de queijo mussarela
- 40g de cebola
- 100g de limão siciliano
- 480g de filé de tilápia
- 10g de noz moscada
- 10g de sal
- 10ml de óleo de soja

Modo de preparo:

1. Tempere o peixe com limão.
2. Sele o peixe e reserve.
3. Coloque o inhame para cozinhar. Depois de cozido bata no liquidificador com leite e requeijão caseiro.
4. Acrescente o molho em cima do peixe, rale a noz-moscada coloque a mussarela leve ao forno para gratinar.
5. **Requeijão caseiro:** coloque o leite para ferver. Acrescente manteiga e limão.



LASANHA DE TILÁPIA COM BANANA DA TERRA E CREME DE BATATAS

Ingredientes:

- 500g de inhame
- 500g de batata inglesa
- 50g de cebola
- 80g de limão
- 80g de tomate
- 20g de pimenta de cheiro
- 20g de alho
- 10g de cebolinha
- 10g de coentro
- 10g de salsa
- 5g de orégano
- 5g de açafrão
- 10g de sal
- 10ml de óleo de soja
- 15g de manteiga
- 200g de queijo mussarela
- 400g de banana da terra
- 50g de pimentão amarelo
- 600g de filé de tilápia





Simone Vieira Oliveira

EE SAO JOSE
PONTES E LACERDA

LASANHA DE TILÁPIA COM BANANA DA TERRA E CREME DE BATATAS

Modo de preparo:

1. Tempere os filés de peixe com alho, sal e limão. Deixe marinar por pelo menos 20 minutos.
2. Pique os temperos cebola, pimentões, tomate, etc.
3. Sele os filés dos dois lados. Em seguida, adicione os legumes e temperos picados, refogando até que fiquem macios. Finalize com cheiro verde picado e reserve.
4. **Banana da terra:** descasque e corte as bananas da terra em tiras finas. Em uma frigideira, aqueça uma colher de sopa de óleo em fogo baixo e frite as tiras até que fiquem douradas e levemente crocantes. Escorra em papel absorvente e reserve.
5. **Creme de batata e inhame:** cozinhe as batatas e o inhame na panela de pressão até ficarem bem macios. Bata no liquidificador com manteiga, cebola picada e sal, até formar um purê liso e cremoso. Reserve.
6. **Montagem da lasanha:** em um refratário, intercale, creme de batata com inhame, peixe refogado com legumes, tiras de banana da terra frita, fatias de queijo, creme de batata com inhame. Repita as camadas até finalizar os ingredientes. Finalize com queijo mussarela. Polvilhe orégano.
7. Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos, ou até o queijo gratinar.

CALDÃO PANTANEIRO

Ingredientes:

- 1kg de carne bovina músculo
- 500g de mandioca
- 300g de abóbora cabotiã
- 200g de inhame
- 100g de tomate
- 100g de cebola
- 10g de cebolinha
- 10g de coentro
- 10g salsa
- 20 g de pimenta de cheiro
- 150g de pimentão verde
- 10g de sal
- 10ml de óleo de soja
- 10g de colorau
- 10g de açafrão
- 10g de alho

Modo de preparo:

1. Corte a carne em cubos e coloque na panela de pressão com pimenta de cheiro, alho, sal, colorau e açafrão e cozinhe até ficar macia.
2. Cozinhe a mandioca, a abóbora e o inhame. Após cozido bater no liquidificador e reservar.
3. Refogar cebola, alho, pimentão, tomate e acrescentar a carne já cozida com o caldo e a mandioca, inhame e abóbora processados. Deixar cozinhar até engrossar, finalize com cebolinha, salsa e coentro.



ESTROGONOFE DE PEIXE E PURÊ DE ABÓBORA

Ingredientes:

- 500g de filé de tilápia
- 15g alho
- 50g de tomate
- 50g de cebola
- 50g de pimentão verde
- 10g de sal
- 10g cebolinha
- 10g de coentro
- 10ml de azeite de oliva
- 400g de abóbora cabotiã
- 800ml de leite
- 20g de manteiga
- 20g de amido de milho

Modo de preparo:

1. **Molho branco:** refogue na manteiga o alho, acrescente o leite, deixe ferver.
2. Dissolva o amido em água, adicione ao leite, mexa até engrossar.
3. **Peixe:** sele o peixe no azeite e reserve.
4. Refogue o alho, tomate, cebola e o pimentão. Acrescente água para encorpar o molho. Após ferver acrescente o peixe e o molho branco e misture com cuidado
5. **Purê de abóbora:** cozinhe a abóbora e amasse. refogue o alho na manteiga, acrescente abóbora, sal e leite e mexa até encorpar.



BATATA DE FORNO COM CARNE MOÍDA

Ingredientes:

- 700g de batata inglesa
- 500g de carne bovina acém (moída)
- 10ml de azeite de oliva
- 50g de cebola
- 15g de alho
- 10g de sal
- 50g de pimentão
- 50g de tomate
- 300g de extrato de tomate
- 10g de salsa
- 10g de cebolinha
- 200g de milho verde in natura
- 15g de manteiga
- 10g de farinha de trigo
- 450ml de leite
- 250g de queijo mussarela
- 5g de páprica doce
- 5g de tempero baiano
- 15g de castanha do Brasil
- 200ml de creme de leite

Modo de preparo:

1. Corte as Batatas em Rodelas e Cozinhe e Reserve.
2. Refogue no azeite, cebola, alho, sal, carne moída, páprica doce, tempero baiano. Adicione o pimentão, tomate e extrato de tomate e deixe cozinhar.
3. Molho branco: derreta a manteiga, adicione alho, cebola e dourar. Coloque farinha de trigo, castanha ralada, leite e mexa até o molho engrossar. Adicione sal e o creme de leite.
4. Em um refratário intercale as batatas, milho verde, carne moída, molho branco,queijo mussarela, salsinha, cebolinha e leve ao forno para gratinar.



