

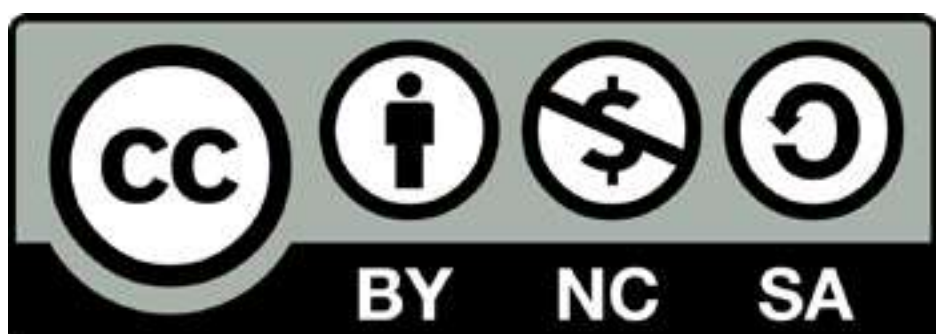


Receitas

**Culinárias Indígenas
Guarani-Kaiowá e
Terena na Escola**

Receitas Culinárias Indígenas Guarani-Kaiowá e Terena na Escola

2023



Receitas Culinárias Indígenas Guarani-Kaiowá e Terena na Escola © 2023 por Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição Escolar da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (CECANE UFMS). Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Receitas culinárias indígenas Guarani-Kaiowá e Terena na escola [livro eletrônico] / coordenação técnica e organização de conteúdo Taiz Siqueira Pinto ; produção de conteúdo Taiz Siqueira Pinto, Mariana Falaschi, Lívia Cristina Moreira, Henrique Bello, Kellen Camila Barreto Menezes, Deise Bresan. -- Campo Grande, MS : Ed. dos Autores, 2023. PDF

Vários colaboradores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-00-82502-2

1. Alimentação escolar 2. Alimentação saudável
3. Educação alimentar e nutricional - Brasil
4. Povos indígenas (Guarani Kaiowá) 5. Povos indígenas (Terena) 6. Receitas culinárias
7. Segurança Alimentar e Nutricional I. Pinto, Taiz Siqueira. II. Falaschi, Mariana. III. Moreira, Lívia Cristina. IV. Bello, Henrique. V. Menezes, Kellen Camila Barreto. VI. Bresan, Deise.

23-175496

CDD-371.7160981612

Índices para catálogo sistemático:

1. Alimentação escolar : Orientação nutricional :
Educação 371.7160981612

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253

Ficha técnica

Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição Escolar da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – CECANE UFMS

Coordenação Geral do CECANE UFMS: Profa. Dra. Camila Medeiros da Silva Mazzeti e Prof. Dr. João Renato de Jesus Junqueira

Universidade Federal do Mato Grosso do Sul

Reitor: Prof. Dr. Marcelo Augusto Santos Turine

Vice-Reitora: Profa. Dra. Camila Celeste Brandão Ferreira Ítavo

Pró-Reitor de Extensão, Cultura e Esporte (PROECE-UFMS): Prof. Dr. Marcelo Fernandes Pereira

Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Alimentos e Nutrição (FACFAN/UFMS)

Direção: Profa. Dra. Fabiane La Flor Ziegler Sanches

Apoio e Financiamento

Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) – Ministério da Educação (MEC)

Coordenação Técnica do Produto CECANE UFMS

Taiz Siqueira Pinto

Organização de Conteúdo

Taiz Siqueira Pinto

Produção de Conteúdo

Taiz Siqueira Pinto

Mariana Falaschi

Lívia Cristina Moreira

Henrique Bello

Kellen Camila Barreto Menezes

Deise Bresan

Revisão de conteúdo

Fabiane La Flor Ziegler Sanches

Patrícia Vieira Del Ré

Validação de conteúdo

Coordenação de Segurança Alimentar e Nutricional – COSAN-FNDE

Coordenadora COSAN-FNDE: Déborah Bosco Silva

Normalização e Revisão ortográfica

Maria Helena Santana Moreira

Projeto Gráfico, Editoração

Laurellie Pacussich

Sumário

INTRODUÇÃO 8

METODOLOGIA 11

CONTATO COM AS ALDEIAS E RECEITAS SELECIONADAS 12

RECEITAS GUARANI KAIOWÁ DA TERRA INDÍGENA CAARAPÓ (ALDEIA TE'YIKUE) 12

RECEITAS TERENA DAS TERRAS INDÍGENAS LIMÃO VERDE E NIOAQUE (ALDEIA BREJÃO) 13

PADRONIZAÇÃO DAS RECEITAS E ELABORAÇÃO DAS FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO 14

PRÉ-PREPARO DOS INGREDIENTES 15

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO 16

GUARANÍ-KAIOWÁ 18

JOPARA 19

LOKRO 23

MBAIPY 27

CHICHA 31

TERENA 35

KIBEBE 36

FAROFA DE CARNE 40

GUISADO 44

CURAU DOCE 48

BOLO DE BAGAÇO DE MILHO 52

CURAU SALGADO 56

FURRUNDU 60

BOLO DE MANDIOCA 64

HIHI 68

PORIÓ 72

BEEJÚ 76

FAROFA COM OVOS 80

ENGROSSADO DE FEIJÃO 84

PÉ DE JABUTI 88

BOLO DE ARROZ 92

CONSIDERAÇÕES FINAIS 96

ANEXO 97

REFERÊNCIAS 104



Apresentação

A oferta de alimentação saudável e adequada às crianças e adolescentes nas escolas é fator essencial para seu crescimento e desenvolvimento, resultando em melhor rendimento nos estudos, maior potencial de ingresso em instituições de ensino superior e, conseqüentemente, melhores condições socioeconômicas, proporcionando melhoria da qualidade de vida dos indivíduos, suas famílias e sua comunidade.

No Brasil, a alimentação escolar é regida pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que prevê o fornecimento de uma alimentação saudável e adequada, assim como o desenvolvimento de ações de educação alimentar e nutricional a escolares de todas as etapas da educação básica pública. A legislação que rege o PNAE, estabelece que devem ser oferecidos cardápios que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares dos diferentes povos, como é o caso das comunidades indígenas.

A grande diversidade dos povos indígenas no país, suas distintas trajetórias históricas, sociais e econômicas, assim como os diferentes ecossistemas onde vivem, se traduzem em padrões alimentares muito diversos. É primordial conhecer a cultura alimentar local para realizar a gestão da alimentação escolar indígena e atender a legislação vigente.

Este e-book, desenvolvido pelo Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição Escolar (Cecane) da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), apresenta receitas da culinária indígena Terena e Guaraní Kaiowá, com suas respectivas Fichas Técnicas de Preparação (FTP). As receitas foram obtidas a partir de visitas e conversas informais com indígenas das etnias Guaraní Kaiowá e Terena, nas Terras Indígenas Caarapó (Caarapó-MS), Limão Verde (Aquidauana-MS) e Nioaque (Nioaque-MS) e podem ser utilizadas como opções de preparações nos cardápios da alimentação escolar indígena das respectivas etnias, desde que façam parte da cultura alimentar daquela aldeia ou Terra Indígena e tenham boa aceitabilidade pelos escolares. O e-book também pode ser utilizado por indivíduos da comunidade em geral, que tenham interesse na culinária Guaraní Kaiowá e Terena.

Equipe Cecane/UFMS



Introdução



O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) conta com Centros Colaboradores em Alimentação e Nutrição Escolar (Cecanes) em todo país, vinculados às Instituições Federais de Ensino Superior, com a função de desenvolver ações de apoio à alimentação escolar. Desde 2022, Mato Grosso do Sul conta com um Cecane, vinculado à Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), que tem buscado desenvolver, entre outras ações, produtos voltados à alimentação escolar indígena.

O estado de Mato Grosso do Sul possui a terceira maior população indígena do país, com 116.346 indivíduos, das etnias Guarani Kaiowá, Guarani Nandewa, Terena, Ofaié, Kadiwéu, Kinikinau, Chamacoco e Guató (IBGE, 2012; IBGE, 2023). Os Guarani Kaiowá e Terena representam mais de 90,0% da população indígena de Mato Grosso do Sul (ISA, 2023). O estado possui 60 escolas indígenas, sendo 45 municipais e as demais estaduais, que atendem cerca de 20 mil estudantes. Segundo a Resolução nº 6 de 08 de maio de 2020 do Ministério da Educação, as especificidades culturais indígenas devem ser atendidas na alimentação escolar. É importante destacar que o atendimento às especificidades culturais não se restringe apenas aos itens alimentares, mas também ao reconhecimento das diferentes maneiras de comer e interagir no espaço escolar (GONÇALVES, 2012) e, portanto, exige conhecimento sobre a cultura alimentar local, por parte dos nutricionistas e outros atores envolvidos com a gestão do PNAE.

Com objetivo de conhecer receitas da culinária indígena Guarani Kaiowá e Terena, e estimular o uso delas nos cardápios da alimentação escolar indígena, o Cecane/UFMS visitou a Terra Indígena (TI) Caarapó, também chamada de Aldeia Te'yikue, localizada no município de Caarapó-MS, a qual é habitada por cerca de 5 mil indígenas da etnia Guarani (Kaiowá e Nandeva) (ISA, 2023). A visita foi realizada em parceria com a Organização pelo Direito Humano à Alimentação e à Nutrição Adequadas (FIAN - Brasil), que também buscava conhecer a culinária local. Também foram realizadas visitas nas Terras Indígenas Limão Verde, situada no município de Aquidauana-MS, e Aldeia Brejão, Terra Indígena Nioaque, situada no município de Nioaque-MS, ambas habitadas por indígenas da etnia Terena, a primeira com cerca de 1.200 habitantes e a segunda com cerca de 1.500 habitantes (ISA, 2023). Nessas últimas, o CECANE/UFMS já realizou outras atividades, como a capacitação para produção de alimentos enriquecidos com frutos nativos em cinco agroindústrias indígenas.

A partir das visitas realizadas, por meio de conversas informais com membros das comunidades indígenas, foram registradas preparações culinárias Guarani Kaiowá e Terena. Posteriormente, as receitas obtidas nas visitas foram reproduzidas no Laboratório de Técnica Dietética e Gastronomia da UFMS e padronizadas através de Fichas Técnicas de Preparação.

As fichas técnicas são instrumentos essenciais no planejamento de cardápios e se caracterizam por conter todas as informações necessárias para o desenvolvimento de uma preparação culinária, como as quantidades dos ingredientes em gramas/mililitros e também em medidas caseiras, indicadores culinários como fator de correção, rendimento da preparação, além de custo e valor nutricional. A Resolução CD/FNDE nº 06/2020, que regulamenta o PNAE, exige a Ficha Técnica de Preparação para todas as preparações do cardápio da alimentação escolar. Assim, o presente e-book traz preparações da culinária indígena Guarani Kaiowá e Terena com suas respectivas Fichas Técnicas de Preparação.

A top-down view of a woven basket containing several ears of corn and a pile of tortilla chips. The entire image is overlaid with a semi-transparent orange filter. The corn cobs are arranged around the perimeter, with their kernels clearly visible. The tortilla chips are piled in the center, showing their irregular, broken shapes.

Metodologia



CONTATO COM AS ALDEIAS E RECEITAS SELECIONADAS

Durante as visitas, foram realizadas conversas informais com indivíduos das etnias Guarani Kaiowá e Terena. A partir das conversas foram selecionadas 15 receitas indígenas Terena e cinco receitas Guarani-Kaiowá que podem ser elaboradas tanto em casa como na escola.

Receitas Guarani Kaiowá da Terra Indígena Caarapó (Aldeia Te'ýikue)

Na Aldeia Te'ýikue muitas receitas têm como base o milho verde e a mandioca. Com o milho, pode-se preparar o lokro, mbaipy e a chicha. Feito a partir do milho socado no pilão, o lokro é uma sopa de milho cozido juntamente com carne e ossos bovinos. Para o mbaipy, o milho também é socado no pilão, refogado e cozido junto com carne de frango, formando um caldo mais espesso. Para a chicha, o milho é triturado, cozido em água e transformado em bebida, podendo ser adoçado com melado de cana-de açúcar ou batata doce cozida, sendo comumente consumida no café da manhã.

A partir da mandioca surge o *beiju*, que pode ser preparado com polvilho, mandioca ou farinha de mandioca. O polvilho usado pelos Guarani Kaiowá é obtido a partir da mandioca ralada e espremida; o caldo extraído é colocado por um tempo “descansando” e o polvilho fica no fundo da vasilha, separado do restante do líquido. Já para a *jopara*, os ingredientes principais são o arroz, o feijão e a carne. A carne de caça é o ingrediente tradicional, e atualmente pode ser substituída por carne bovina, suína ou de frango. Essa receita tradicionalmente é preparada como uma sopa, mas também pode ser feita sem o caldo.

Receitas Terena das Terras Indígenas Limão Verde e Nioaque (Aldeia Brejão)

Entre os Terena das aldeias visitadas, a mandioca está presente em muitas receitas, assim como o milho verde. Os dois ingredientes são usados de várias formas: picados, triturados, ralados e em farinha.

A mandioca descascada quando ralada e espremida rende uma parte líquida e outra sólida. O *Hihi* é feito a partir do cozimento em água da parte sólida da mandioca, moldada e envolta em folha de bananeira ou de Bacuri (*Attalea phalerata* Mart. ex Spreng). Já o *Pôreo* é uma receita de consistência de mingau preparado com a parte líquida da mandioca com água e levada ao fogo até engrossar. A farinha de mandioca é usada no preparo de farofas, como a Farofa de Carne e a Farofa de Ovos, e também no Engrossado de Feijão, feito com feijão carioca cozido com ovos e engrossado com farinha de mandioca. O Guisado é a mandioca picada e cozida em água com sal até ficar no ponto de pequenos pedaços em um caldo grosso. A mandioca quando ralada faz parte da massa do Bolo de Mandioca, e também é o único ingrediente para a preparação do *Bijú*.

Os Terena usam milho verde triturado para o Curau Salgado e Curau Doce. O Curau Salgado é feito misturando o milho triturado com água, sal e temperos naturais, e depois cozinhando até ficar na consistência de um caldo bem grosso. No Curau Doce o milho é triturado e misturado com leite e peneirado; depois é colocado açúcar nesse líquido e levado ao fogo até engrossar. O milho que restou na peneira é usado para fazer o Bolo de Bagaço de milho, e assim o alimento é totalmente aproveitado.

Nas receitas Terena também são usados outros ingredientes, como o mamão, o arroz, a abobrinha verde, o feijão verde e as carnes, para fazer receitas doces e salgadas. Dentre as receitas doces estão o *Furrundu* e o Bolo de Arroz. O *Furrundu* é um doce em calda feito de mamão ainda verde ralado, fervido em água com açúcar e cravo. Para formar a massa do Bolo de Arroz, o arroz é deixado de molho em água e depois triturado e misturado ao restante dos ingredientes: leite de coco, coco ralado, açúcar, ovos de galinha, leite de vaca, óleo vegetal e fermento.

Importante mencionar que de acordo com a Resolução CD/FNDE nº 06 de 08 de maio de 2020, é proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças menores de três anos de idade.

A oferta de preparações regionais doces deve ser limitada a duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial; e a, no máximo, uma vez por semana em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral;

A etnia Terena ainda possui como opções de receitas salgadas o *Kibebe* e o Pé de Jabuti. No *Kibebe* é usada a abobrinha verde ralada, refogada em óleo vegetal com sal, e cozida em sua própria água. O feijão verde, o arroz e a carne de charque são os principais ingredientes do Pé de Jabuti. Para essa receita, o arroz é refogado em óleo vegetal com temperos naturais, depois são acrescentados a carne e o feijão já cozidos, e por último, água, só suficiente para terminar o cozimento do arroz.

PADRONIZAÇÃO DAS RECEITAS E ELABORAÇÃO DAS FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

As receitas culinárias selecionadas foram reproduzidas no Laboratório de Técnica Dietética e Gastronomia da Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Alimentos e Nutrição (FACFAN) da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS) pela equipe do CECANE/UFMS composta por nutricionistas e alunos estagiários do curso de Graduação em Nutrição da mesma universidade.

A elaboração dessas receitas em laboratório teve como objetivo padronizá-las e torná-las de fácil execução, de forma que sejam acessíveis para a alimentação escolar, respeitando a legislação do PNAE.

PER CAPITA

Foram estabelecidos per capitas dos ingredientes por faixa etária como preconizado pelo FNDE (Anexo 1). Os per capitas foram definidos com base na literatura e em per capitas usados por algumas gestões municipais do estado de Mato Grosso do Sul, com alterações para adequação de nutrientes.

MEDIDAS CASEIRAS

As medidas caseiras foram determinadas para a quantidade de cada ingrediente necessário para o preparo de dez porções de cada uma das três faixas etárias (Anexo 2). Para estabelecer a medida dos ingredientes, assim como a definição das porções individuais, foram utilizados os seguintes utensílios: escumadeira média, concha funda média, pegador de massa e salada, colheres de servir, de sopa, de sobremesa, de chá e de café, xícara de chá, xícara de café, copo americano duplo e prato fundo (Anexo 3).

PRÉ-PREPARO DOS INGREDIENTES

O pré-preparo envolve algumas etapas fundamentais, sendo essas:

Higienização de hortaliças (DOMENE, 2022):

ETAPA

1

Lavagem das hortaliças em água corrente;

ETAPA

2

Sanitização das hortaliças em imersão de solução clorada (para cada um litro de água potável, usa-se uma colher de sopa de água sanitária; ou, no caso de sanitizantes, de acordo com a especificação do fabricante) por 15 minutos;

ETAPA

3

Enxague em água corrente, seguido por imediata utilização nas respectivas preparações ou acondicionamento sob refrigeração em recipientes limpos e vedados.

Remolho das leguminosas (DOMENE, 2022):

As leguminosas, como por exemplo, os feijões, devem ser lavadas em água corrente e depois escorrer.

Em um recipiente, colocar o feijão e a água potável em quantidade suficiente para que os grãos fiquem totalmente cobertos. É indicado o dobro de água da quantidade de grãos, pois eles incham durante a hidratação.

Deixar descansar por 8 a 12 horas em temperatura até 20 °C. Em épocas do ano e em locais onde a temperatura ambiente seja maior, recomenda-se descansar em geladeira (refrigeração).

Após esse período, a água do molho deve ser desprezada e as leguminosas lavadas em água corrente com a ajuda de peneiras ou recipientes escuradores (de arroz, por exemplo).

Descongelamento das carnes (BRASIL, 2004):

O descongelamento deve ser realizado sob refrigeração em temperatura inferior a 5°C: retirar as porções congeladas a serem utilizadas do freezer no dia anterior, acondicionar em recipientes e levar para a geladeira pelo tempo necessário para o descongelamento, evitando fazê-lo em temperatura ambiente. Quando necessário, as carnes podem ser descongeladas em microondas.

Dessalga da carne de charque (DOMENE, 2022):

Carnes como o charque devem ser deixadas de molho em água potável e acondicionadas sob refrigeração (em geladeira) por até 48 horas com trocas de água a cada 6 ou 8 horas. Após este período, desprezar a água e lavar o charque em água corrente com auxílio de peneiras ou recipientes escuradores (de arroz, por exemplo).

Debulha do milho verde:

O milho verde pode ser debulhado das espigas com o uso de facas, e posteriormente processado em liquidificador. Seguindo o modo de preparo tradicional, o milho pode ser ralado direto da espiga em ralador manual de alumínio.

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

Para a elaboração das fichas técnicas foi utilizado o modelo disponibilizado no site do FNDE, contendo identificação de faixa etária, modalidade de ensino, nome da receita, ingredientes utilizados e modo de preparo (Figura 1). A quantidade está em peso (g/kg) ou volume (L/mL) (bruto e líquido), Fator de Correção (FC), e em medidas caseiras. Os valores nutricionais foram calculados para cada ingrediente da receita culinária, bem como para o valor total da preparação com relação a carboidratos, proteínas e lipídios, segundo a planilha “Plan PNAE” (BRASIL, 2022). O modo de preparo foi escrito de forma clara e sucinta a fim de facilitar a compreensão.

As receitas foram padronizadas para 10 escolares, para facilitar sua reprodução, independente do número de escolares atendidos. Exemplo: se uma escola tem 76 alunos de 4 a 5 anos, para a compra e preparação, basta multiplicar a quantidade dos ingredientes por 7,6. Para a compra e preparação foi considerado 30% de margem de segurança.

A adequação nutricional das preparações não foi realizada, pois deve partir de uma refeição completa, ao realizar a adequação “avulsa”, as preparações tornam-se inadequadas por oferecer determinados nutrientes em maior quantidade que outros, ou poucos nutrientes, quando comparados à faixa etária de referência. O cálculo pode ser feito através da planilha de cálculos disponibilizada pelo FNDE (PlanPNAE) (BRASIL, 2022).

Figura 1. Modelo de Ficha Técnica FNDE

SECRETARIA (MUNICIPAL/ESTADUAL) DE EDUCAÇÃO DE (MUNICÍPIO/ESTADO)

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO

MODALIDADE DE ENSINO

FAIXA ETÁRIA

NOME DA PREPARAÇÃO						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	ENERGIA (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
TOTAL									
MODO DE PREPARO:									
RENDIMENTO (g):			PESO DA PORÇÃO (g):						TEMPO DE PREPARO:
			Nº de Porções:						

A seguir, as preparações culinárias indígenas serão apresentadas por etnia, e em Ficha Técnica de Preparação para reprodução na alimentação escolar.

A top-down view of a traditional Guaraní-kaiowá dish. The dish is served in a reddish-brown clay bowl, which is filled with a thick, orange-brown stew. The stew contains numerous small, round, light-colored tubers (likely yuca or cassava) and several pieces of dark, tender meat. A wooden spoon is placed diagonally across the bowl. Surrounding the bowl are four ears of corn, their husks partially peeled back, revealing the golden kernels. The entire scene is set against a background of a woven, light-brown mat. The text "Guaraní-kaiowá" is overlaid in the center in a bold, white, sans-serif font.

Guaraní-kaiowá

1. JOPARA

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA GUARANI-KAYOWÁ
4 A 5 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Jopara

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Arroz branco	500	3 ½ xícaras de chá	500	500	-	1788,95	393,80	35,79	1,68
Feijão carioca	200	1 ½ xícara de chá	200	200	-	658,05	122,44	39,96	2,51
Músculo bovino (em cubos)	250	2 colheres de servir rasas	350	250	1,4	360,07	0,00	52,04	15,28
Cebola	20	2 colheres de sopa rasas	22	20	1,1	7,88	1,77	0,34	0,02
Sal	10	2 colheres de chá niveladas	10	10	-	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	15	2 colheres de sopa	15	15	-	132,60	0,00	0,00	15,00
TOTAL						2947,15	518,01	128,13	34,49

MODO DE PREPARO: Deixe o feijão de molho por 12 horas, depois jogue fora a água do molho e lave o feijão. Corte a carne e a cebola em cubos pequenos. Coloque em uma panela de pressão o óleo e doure a cebola. Adicione a carne e o sal e frite até dourar. Acrescente água até cobrir a carne e cozinhe na pressão por 30 minutos. Desligue o fogo, abra a panela e coloque o feijão e água o suficiente para que fique três dedos acima do feijão. Cozinhe na pressão por mais 10 minutos. Acrescente o arroz cru na panela e água para formar o caldo da jopara. Deixe cozinhar na panela aberta por 10 minutos ou até o arroz estar cozido. Sirva. Opcional o uso de cheiro verde.

RENDIMENTO (g):
2600



PESO DA PORÇÃO (g):
250 (2 conchas médias fundas)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
60 minutos



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA GUARANI-KAYOWÁ
6 A 10 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Jopara

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Arroz branco	600	4 xícaras de chá	600	600	-	2146,74	472,56	42,95	2,01
Feijão carioca	250	2 xícaras de chá	250	250	-	822,57	153,05	49,95	3,14
Músculo bovino (em cubos)	300	2 ½ colheres de servir rasas	420	300	1,4	357,48	0,00	64,58	9,06
Cebola	25	2 ½ colheres de sopa rasas	28	25	1,1	9,86	2,21	0,43	0,02
Sal	15	3 colheres de chá niveladas	15	15	-	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	23	3 colheres de sopa	23	23	-	203,32	0,00	0,00	23,00
TOTAL						3612,6	627,38	155,69	46,51

MODO DE PREPARO: Deixe o feijão de molho por 12 horas, depois jogue fora a água do molho e lave o feijão. Corte a carne e a cebola em cubos pequenos. Coloque em uma panela de pressão o óleo e doure a cebola. Adicione a carne e o sal e frite até dourar. Acrescente água até cobrir a carne e cozinhe na pressão por 30 minutos. Desligue o fogo, abra a panela e coloque o feijão e água o suficiente para que fique três dedos acima do feijão. Cozinhe na pressão por mais 10 minutos. Acrescente o arroz cru na panela e água para formar o caldo da jopara. Deixe cozinhar na panela aberta por 10 minutos ou até o arroz estar cozido. Sirva.

OBSERVAÇÃO: Opcional o uso de cheiro verde.

RENDIMENTO (g):
3520



PESO DA PORÇÃO (g):
350 (3 conchas médias fundas)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
60 minutos



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA GUARANI-KAYOWÁ
11 A 15 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Jopara

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Arroz branco	700	4 ½ xícaras de chá	700	700	-	2504,52	551,32	50,11	2,35
Feijão carioca	300	2 ½ xícaras de chá	300	300	-	987,08	183,66	59,95	3,77
Músculo bovino (em cubos)	350	3 colheres de servir rasas	490	350	1,4	495,53	0,00	75,46	19,22
Cebola	30	3 colheres de sopa rasas	33	30	1,1	11,83	2,66	0,51	0,02
Sal	20	4 colheres de chá niveladas	20	20	-	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	30	4 colheres de sopa	30	30	-	265,20	0,00	0,00	30,00
TOTAL						4260,21	736,75	185,86	55,36

MODO DE PREPARO: Deixe o feijão de molho por 12 horas, depois jogue fora a água do molho e lave o feijão. Corte a carne e a cebola em cubos pequenos. Coloque em uma panela de pressão o óleo e doure a cebola. Adicione a carne e o sal e frite até dourar. Acrescente água até cobrir a carne e cozinhe na pressão por 30 minutos. Desligue o fogo, abra a panela e coloque o feijão e água o suficiente para que fique três dedos acima do feijão. Cozinhe na pressão por mais 10 minutos. Acrescente o arroz cru na panela e água para formar o caldo da jopara. Deixe cozinhar na panela aberta por 10 minutos ou até o arroz estar cozido. Sirva.

OBSERVAÇÃO: Opcional o uso de cheiro verde.

RENDIMENTO (g):
4650



PESO DA PORÇÃO (g):
460 (4 conchas médias fundas)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
60 minutos

Figura 1. Porções de Jopara



Porção de 4 a
5 anos - 250g



Porção de 6 a
10 anos - 350g



Porção de 11 a
15 anos - 460g



2 conchas
médias fundas



3 conchas
médias fundas



4 conchas
médias fundas



2. LOKRO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA GUARANI-KAYOWÁ
4 A 5 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Lokro

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Canjica amarela	500	3 ½ xícaras de chá	500	500	-	910,00	175,00	25,00	12,50
Músculo bovino (em cubos)	250	2 colheres de servir rasas	350	250	1,4	360,07	0,00	52,04	15,28
Sal	10	2 colheres de chá niveladas	10	10	-	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	15	2 colheres de sopa	15	15	-	132,60	0,00	0,00	15,00
TOTAL						1402,27	175	77,04	42,78

MODO DE PREPARO: Deixe a canjica de molho por 12 horas e depois escorra a água. Coloque em uma panela de pressão o óleo, a carne e o sal e frite até a carne dourar. Adicione a canjica, acrescente 2 litros de água, e cozinhe na pressão por 45 minutos. Sirva.

OBSERVAÇÕES: O Lokro ficará com consistência de uma sopa espessa. Se preferir, pode bater no liquidificador a canjica (milho). É opcional o uso de temperos naturais como alho, cebola e cheiro verde.

RENDIMENTO (g):
2405



PESO DA PORÇÃO (g):
240 (2 ½ conchas médias fundas)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
60 minutos

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA GUARANI-KAIOWÁ
6 A 10 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Lokro

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Canjica amarela	600	4 ½ xícaras de chá	600	600	-	1092,00	210,00	30,00	15,00
Músculo bovino (em cubos)	300	2 ½ colheres de servir rasas	420	300	1,4	357,48	0,00	64,58	9,06
Sal	15	3 colheres de chá niveladas	15	15	-	0,0 0	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	23	3 colheres de sopa	23	23	-	203,32	0,00	0,00	23,00
TOTAL						1652,8	210,00	94,58	47,06

MODO DE PREPARO: Deixe a canjica de molho por 12 horas e depois escorra a água. Coloque em uma panela de pressão o óleo, a carne e o sal e frite até a carne dourar. Adicione a canjica, acrescente 2 litros de água, e cozinhe na pressão por 45 minutos. Sirva.

OBSERVAÇÕES: O Lokro ficará com consistência de uma sopa espessa. Se preferir, pode bater no liquidificador a canjica (milho). É opcional o uso de temperos naturais como alho, cebola e cheiro verde.

RENDIMENTO (g):
2886



PESO DA PORÇÃO (g):
280 (3 conchas médias fundas)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
60 minutos

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA GUARANI-KAIOWÁ
11 A 15 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Lokro

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Canjica amarela	700	5 xícaras de chá	700	700	-	1274,00	245,00	35,00	17,50
Músculo bovino (em cubos)	350	3 colheres de servir rasas	490	350	1,4	495,53	0,00	75,46	19,22
Sal	20	4 colheres de chá niveladas	20	20	-	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	30	4 colheres de sopa	30	30	-	265,20	0,00	0,00	30,00
TOTAL						2034,73	245	110,46	66,72

MODO DE PREPARO: Deixe a canjica de molho por 12 horas e depois escorra a água. Coloque em uma panela de pressão o óleo, a carne e o sal e frite até a carne dourar. Adicione a canjica, acrescente 2 litros de água, e cozinhe na pressão por 45 minutos. Sirva.

OBSERVAÇÕES: O Lokro ficará com consistência de uma sopa espessa. Se preferir, pode bater no liquidificador a canjica (milho). É opcional o uso de temperos naturais como alho, cebola e cheiro verde.

RENDIMENTO (g):
3367



PESO DA PORÇÃO (g):
320 (3 ½ conchas médias fundas)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
30 minutos

Figura 2. Porções Lokro



Porção de 4 a 5 anos - 240g



Porção de 6 a 10 anos - 280g



Porção de 11 a 15 anos - 320g



2½ conchas médias fundas



3 conchas médias fundas



3½ conchas médias fundas



3. MBAIPY

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA GUARANI-KAIOWÁ
4 A 5 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Mbaipy

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Milho verde in natura debulhado	250	2 ½ colheres de servir cheias	250	250	-	345,42	71,39	16,47	1,52
Filé de peito de frango (em cubos)	250	10 colheres de sopa cheias	250	250	-	297,90	0,00	53,82	7,55
Sal	5	1 colher de chá nivelada	5	5	-	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	15	2 colheres de sopa	15	15	-	132,60	0,00	0,00	5,00
TOTAL						775,92	71,39	70,29	24,07

MODO DE PREPARO: Lave o milho verde em água corrente, triture no liquidificador e reserve. Aqueça o óleo em uma panela e frite o frango com o sal até dourar e começar a desmanchar. Adicione o milho verde triturado ao frango, refogue em fogo baixo raspando sempre o fundo da panela. Quando começar a dourar a massa do milho presa no fundo da panela, adicione água (750ml ou o triplo da quantidade de milho) e raspe até soltar toda a raspa. Tampe e deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 20 minutos mexendo de vez em quando. Sirva.

OBSERVAÇÕES: Para a receita pode-se usar outros cortes de frango que devem ser desossados antes do preparo. É opcional o uso de temperos naturais como alho, cebola e cheiro verde.

RENDIMENTO (g):
886



PESO DA PORÇÃO (g):
85 (1 colher servir rasa)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
45 minutos

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA GUARANI-KAIOWÁ
6 A 10 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Mbaipy

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Milho verde in natura debulhado	300	3 colheres de servir cheias	300	300	-	414,50	85,67	19,77	1,83
Filé de peito de frango (em cubos)	300	12 colheres de sopa cheias	300	300	-	357,48	0,00	64,58	9,06
Sal	8	1 colher de chá rasa	8	8	-	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	23	3 colheres de sopa	23	23	-	203,32	0,00	0,00	23,00
TOTAL						975,30	84,35	84,35	33,89

MODO DE PREPARO: Lave o milho verde em água corrente, triture no liquidificador e reserve. Aqueça o óleo em uma panela e frite o frango com o sal até dourar e começar a desmanchar. Adicione o milho verde triturado ao frango, refogue em fogo baixo raspando sempre o fundo da panela. Quando começar a dourar a massa do milho presa no fundo da panela, adicione água (900ml ou o triplo da quantidade de milho) e raspe até soltar toda a raspa. Tampe e deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 20 minutos mexendo de vez em quando. Sirva.

OBSERVAÇÕES: Para a receita pode-se usar outros cortes de frango que devem ser desossados antes do preparo. É opcional o uso de temperos naturais como alho, cebola e cheiro verde.

RENDIMENTO (g):
961



PESO DA PORÇÃO (g):
95 (1 concha média funda)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
45 minutos



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA GUARANI-KAIOWÁ
11 A 15 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Mbaipy

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Milho verde in natura debulhado	350	3 ½ colheres de servir cheias	350	350	-	483,58	99,95	23,06	2,13
Filé de peito de frango (em cubos)	350	14 colheres de sopa cheias	350	350	-	417,06	0,00	75,34	10,57
Sal	10	2 colheres de chá niveladas	10	10	-	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	30	4 colheres de sopa	30	30	-	265,20	0,00	0,00	30,00
TOTAL						1165,84	99,95	98,41	42,70

MODO DE PREPARO: Lave o milho verde em água corrente, triture no liquidificador e reserve. Aqueça o óleo em uma panela e frite o frango com o sal até dourar e começar a desmanchar. Adicione o milho verde triturado ao frango, refogue em fogo baixo raspando sempre o fundo da panela. Quando começar a dourar a massa do milho presa no fundo da panela, adicione água (1050ml ou o triplo da quantidade de milho) e raspe até soltar toda a raspa. Tampe e deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 20 minutos mexendo de vez em quando. Sirva.

OBSERVAÇÕES: Para a receita pode-se usar outros cortes de frango que devem ser desossados antes do preparo. É opcional o uso de temperos naturais como alho, cebola e cheiro verde.

RENDIMENTO (g):
1312



PESO DA PORÇÃO (g):
130 (1 ½ concha funda cheia)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
45 minutos

Figura 3. Porções Mbaipy



Porção de 4 a 5 anos - 85g



Porção de 6 a 10 anos - 95g



Porção de 11 a 15 anos - 130g



1 colher servir rasa



1 concha média funda



1 ½ concha média funda



4. CHICHA

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA GUARANI-KAIOWÁ
4 A 5 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Chicha (suco de milho)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Milho verde <i>in natura</i> debulhado	330	3 ½ colheres de servir cheias	330	330	-	455,95	94,23	21,75	2,01
Água	1650	7 xícaras de chá	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL						455,95	94,23	21,75	2,01

MODO DE PREPARO: Lave o milho verde em água corrente, triture no liquidificador e reserve. Ferva a água, acrescente o milho triturado, mexa e deixe cozinhar até diluir todo o amido do milho na água. Coe a mistura com peneira ou sirva sem coar.

OBSERVAÇÕES: O Chicha ficará com consistência líquida levemente espessa e pode ser servido quente, frio ou gelado. O milho verde precisa estar no início da maturação e pode ser substituído por canjica amarela ou canjica branca. Essa quantidade de Chicha poderá ser adoçada utilizando 50 ml de caldo de cana.

RENDIMENTO (g):
1257



PESO DA PORÇÃO (g):
125 g ou 120ml (½ copo de requeijão)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
40 minutos

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA GUARANI-KAIOWÁ
6 A 10 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Chicha (suco de milho)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Milho verde <i>in natura</i> debulhado	410	4 colheres de servir cheias	410	410	-	566,48	117,08	27,02	2,50
Água	2100	9 xícaras de chá	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL						566,48	117,08	27,02	2,50

MODO DE PREPARO: Lave o milho verde em água corrente, triture no liquidificador e reserve. Ferva a água, acrescente o milho triturado, mexa e deixe cozinhar até diluir todo o amido do milho na água. Coe a mistura com peneira ou sirva sem coar.

OBSERVAÇÕES: O Chicha ficará com consistência líquida levemente espessa e pode ser servido quente, frio ou gelado. O milho verde precisa estar no início da maturação e pode ser substituído por canjica amarela ou canjica branca. Essa quantidade de Chicha poderá ser adoçada utilizando 60 ml de caldo de cana.

RENDIMENTO (g):
1594



PESO DA PORÇÃO (g):
156g ou 150ml (1/2 copo americano duplo)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
40 minutos



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA GUARANI-KAIOWÁ
11 A 15 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Chicha (suco de milho)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Milho verde <i>in natura</i> debulhado	560	5 ½ colheres de servir cheias	560	560	-	773,73	159,91	36,90	3,41
Água	2800	12 xícaras de chá	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL						773,73	159,91	36,90	3,41

MODO DE PREPARO: Lave o milho verde em água corrente, triture no liquidificador e reserve. Ferva a água, acrescente o milho triturado, mexa e deixe cozinhar até diluir todo o amido do milho na água. Coe a mistura com peneira ou sirva sem coar.

OBSERVAÇÕES: O Chicha ficará com consistência líquida levemente espessa e pode ser servido quente, frio ou gelado. O milho verde precisa estar no início da maturação e pode ser substituído por canjica amarela ou canjica branca. Essa quantidade de Chicha poderá ser adoçada utilizando 85 ml de caldo de cana.

RENDIMENTO (g):
2134



PESO DA PORÇÃO (g):
211g ou 200ml (1 copo americano)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
40 minutos

Figura 4. Porções Chicha (servidas em copo americano duplo)



Porção de 4 a 5
anos - 125g/120ml



½ copo de
requeijão



Porção de 6 a 10
anos - 156g/150ml



½ copo
americano



Porção de 11 a 15
anos - 211g/200ml



1 copo
americano



A top-down photograph of a Terena dish. In the center is a shallow, irregular bowl containing a thick, smooth, light-colored paste. Two ears of yellow corn are positioned diagonally above the bowl. A wooden spoon lies in the bottom left corner. The entire scene is set against a background of a woven, textured fabric in a warm, orange-brown hue.

Terena

5. KIBEBE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
4 A 5 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: Kibebe						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Abobrinha verde	240	1 ½ unidade média	240	240	-	46,27	10,30	2,74	0,34
Sal	5	1 colher de chá nivelada	5	5	-	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	15	2 colheres de sopa	15	15	-	132,60	0,00	0,00	15,00
TOTAL						178,87	10,30	2,74	15,34

MODO DE PREPARO: Lave a abobrinha em água corrente, rale e reserve. Coloque o óleo de soja em uma panela para aquecer e acrescente a abobrinha ralada. Refogue até que ela comece a ficar transparente. Misture o sal, desligue o fogo e sirva.

RENDIMENTO (g):
200



PESO DA PORÇÃO (g):
20 (1 colher de sopa rasa)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
15 minutos

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
6 a 10 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Kibebe

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Abobrinha verde	470	1 ½ unidade grande	470	470	-	90,61	20,17	5,36	0,66
Sal	8	1 colher de chá rasa	8	8	-	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	23	3 colheres de sopa	23	23	-	203,32	0,00	0,00	23,00
TOTAL						293,93	20,17	5,36	23,66

MODO DE PREPARO: Lave a abobrinha em água corrente, rale e reserve. Coloque o óleo de soja em uma panela para aquecer e acrescente a abobrinha ralada. Refogue até que ela comece a ficar transparente. Misture o sal, desligue o fogo e sirva.

RENDIMENTO (g):
400



PESO DA PORÇÃO (g):
40 (2 colheres de sopa rasas)
Nº de Porções: 10

**TEMPO DE PREPARO:**
15 minutos

RECEITAS INDÍGENAS

37

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
11 A 15 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Kibebe

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Abobrinha verde	720	2 ½ unidades grandes	720	720	-	138,81	30,90	8,22	1,01
Sal	10	2 colheres de chá niveladas	10	10	-	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	30	4 colheres de sopa	30	30	-	265,20	0,00	0,00	30,00
TOTAL						404,01	30,90	8,22	31,01

MODO DE PREPARO: Lave a abobrinha em água corrente, rale e reserve. Coloque o óleo de soja em uma panela para aquecer e acrescente a abobrinha ralada. Refogue até que ela comece a ficar transparente. Misture o sal, desligue o fogo e sirva.

RENDIMENTO (g):
600



PESO DA PORÇÃO (g):
60 (3 colheres de sopa rasas)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
15 minutos

Figura 5. Porções Kibebe



**Porção de 4 a
5 anos - 20g**



**Porção de 6 a
10 anos - 40g**



**Porção de 11 a
15 anos - 60g**



**1 colher de
sopa rasa**



**2 colheres de
sopa rasas**



**3 colheres de
sopa rasas**



6. FAROFA DE CARNE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
4 A 5 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa de carne						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Farinha de mandioca	220	4 ½ xícaras de chá	220	220	-	803,59	196,23	2,70	0,63
Charque bovino* (em cubos)	250	1 ½ xícara de chá	350	250	1,4	622,15	0,00	56,79	42,09
TOTAL						1425,74	196,23	59,49	42,72

MODO DE PREPARO: Deixe o charque de molho em água por 12 horas, depois escorra a água e lave-o em água corrente. Distribua o charque bem espalhado em uma assadeira grande e leve ao forno. Asse em temperatura alta por aproximadamente 30 minutos ou até que o excesso de gordura derreta e a carne fique mais seca. Triture o charque com a ajuda de um processador, liquidificador ou um pilão. Misture em uma panela o charque triturado com a farinha de mandioca em fogo baixo até a farinha começar a dourar. Sirva.

OBSERVAÇÃO: Para que o charque fique em pedaços ainda menores a farofa pode ser batida no processador ou liquidificador. O charque pode ser substituído por outra carne bovina.

RENDIMENTO (g):
310



PESO DA PORÇÃO (g):
30 (2 colheres de sopa cheias)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
40 minutos

* De acordo com a Resolução CD/FNDE nº 06 de 08 de maio de 2020, a oferta de produtos cárneos deve ser limitada ao máximo duas vezes por mês.

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
6 a 10 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Farofa de carne

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Farinha de mandioca	265	5 xícaras de chá	265	265	-	967,96	236,36	3,26	0,76
Charque bovino* (em cubos)	300	2 xícaras de chá	420	300	1,4	746,58	0,00	68,14	50,51
TOTAL						1714,55	236,36	71,40	51,27

MODO DE PREPARO: Deixe o charque de molho em água por 12 horas, depois escorra a água e lave-o em água corrente. Distribua o charque bem espalhado em uma assadeira grande e leve ao forno. Asse em temperatura alta por aproximadamente 30 minutos ou até que o excesso de gordura derreta e a carne fique mais seca. Triture o charque com a ajuda de um processador, liquidificador ou um pilão. Misture em uma panela o charque triturado com a farinha de mandioca em fogo baixo até a farinha começar a dourar. Sirva.

OBSERVAÇÃO: Para que o charque fique em pedaços ainda menores a farofa pode ser batida no processador ou liquidificador. O charque pode ser substituído por outra carne bovina.

RENDIMENTO (g):
400



PESO DA PORÇÃO (g):
40 (3 colheres de sopa rasas)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
40 minutos

* De acordo com a Resolução CD/FNDE nº 06 de 08 de maio de 2020, a oferta de produtos cárneos deve ser limitada ao máximo duas vezes por mês.



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
11 A 15 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Farofa de carne

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Farinha de mandioca	310	6 xícaras de chá	310	310	-	1132,33	276,50	3,81	0,89
Charque bovino* (em cubos)	350	2 ½ xícaras de chá	490	350	1,4	871,01	0,00	79,50	58,93
TOTAL						2003,35	276,50	83,31	59,82

MODO DE PREPARO: Deixe o charque de molho em água por 12 horas, depois escorra a água e lave-o em água corrente. Distribua o charque bem espalhado em uma assadeira grande e leve ao forno. Asse em temperatura alta por aproximadamente 30 minutos ou até que o excesso de gordura derreta e a carne fique mais seca. Triture o charque com a ajuda de um processador, liquidificador ou um pilão. Misture em uma panela o charque triturado com a farinha de mandioca em fogo baixo até a farinha começar a dourar. Sirva.

OBSERVAÇÃO: Para que o charque fique em pedaços ainda menores a farofa pode ser batida no processador ou liquidificador. O charque pode ser substituído por outra carne bovina.

RENDIMENTO (g):
510



PESO DA PORÇÃO (g):
50 (3 colheres de sopa cheias)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
40 minutos

* De acordo com a Resolução CD/FNDE nº 06 de 08 de maio de 2020, a oferta de produtos cárneos deve ser limitada ao máximo duas vezes por mês.

Figura 6. Porções Farofa de carne



**Porção de 4 a
5 anos - 30g**



**Porção de 6 a
10 anos - 40g**



**Porção de 11 a
15 anos - 50g**



**2 colheres de
sopa cheias**



**3 colheres de
sopa rasas**



**3 colheres de
sopa cheias**





7. GUISADO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE									
		FICHA TÉCNICA DE PREPARO ENSINO INDÍGENA TERENA 4 A 5 ANOS							
NOME DA PREPARAÇÃO: Guisado					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Mandioca sem casca	250	4 pedaços pequenos	250	250	-	378,54	90,42	2,83	0,75
Sal	5	1 colher de chá nivelada	5	5	-	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL						378,54	90,42	2,83	0,75
MODO DE PREPARO: Lave a mandioca em água corrente e pique em pedaços pequenos. Coloque em uma panela de pressão a mandioca picada, o sal e a água (750ml ou o triplo da quantidade de mandioca). Leve para cozinhar na pressão por 30 minutos. Retire da pressão e amasse parte da mandioca deixando pedaços bem pequenos. Cozinhe na panela aberta até formar um caldo grosso, mexendo para não grudar no fundo da panela. Sirva.									
RENDIMENTO (g): 600			 PESO DA PORÇÃO (g): 60 (3 colheres de sopa rasas) Nº de Porções: 10				 TEMPO DE PREPARO: 50 minutos		



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
6 a 10 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Guisado

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Mandioca sem casca	300	5 pedaços pequenos	300	300	-	2146,74	472,56	42,95	2,01
Sal	8	1 colher de chá rasa	8	8	-	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL						2146,74	472,56	42,95	2,01

MODO DE PREPARO: Lave a mandioca em água corrente e pique em pedaços pequenos. Coloque em uma panela de pressão a mandioca picada, o sal e a água (900ml ou o triplo da quantidade de mandioca). Leve para cozinhar na pressão por 30 minutos. Retire da pressão e amasse parte da mandioca deixando pedaços bem pequenos. Cozinhe na panela aberta até formar um caldo grosso, mexendo para não grudar no fundo da panela. Sirva.

RENDIMENTO (g):
710



PESO DA PORÇÃO (g):
70 (3 ½ colheres de sopa rasas)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
50 minutos



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
11 A 15 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Guisado

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Mandioca sem casca	350	6 pedaços pequenos	350	350	-	529,96	126,59	3,96	1,05
Sal	10	2 colheres de chá niveladas	10	10	-	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL						529,96	126,59	3,96	1,05

MODO DE PREPARO: Lave a mandioca em água corrente e pique em pedaços pequenos. Coloque em uma panela de pressão a mandioca picada, o sal e a água (1050ml ou o triplo da quantidade de mandioca). Leve para cozinhar na pressão por 30 minutos. Retire da pressão e amasse parte da mandioca deixando pedaços bem pequenos. Cozinhe na panela aberta até formar um caldo grosso, mexendo para não grudar no fundo da panela. Sirva.

RENDIMENTO (g):
830



PESO DA PORÇÃO (g):
80 (4 colheres de sopa rasas)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
50 minutos

Figura 7. Porções Guisado



Porção de 4 a 5 anos - 60g



Porção de 6 a 10 anos - 70g



Porção de 11 a 15 anos - 80g



3 colheres de sopa rasas



3 ½ colheres de sopa rasas



4 colheres de sopa rasas



8. CURAU DOCE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
4 A 5 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Curau Doce

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Milho verde (espiga)	546	2 ½ espigas grandes	1425	546	2,61	754,39	155,91	35,98	3,33
Leite de vaca integral	1152	4 copos americano duplos	1152	1152	-	748,80	68,20	33,75	37,32
Açúcar cristal	240	9 colheres de sopa rasas	240	240	-	928,43	239,06	0,77	0,00
Canela em pó	2	1 colher de chá nivelada	2	2	-	5,22	1,60	0,08	0,06
TOTAL						2436,84	464,77	70,58	40,71

MODO DE PREPARO: Lave as espigas de milho em água corrente. Passe as espigas pelo ralador até retirar todo o milho do sabugo. Misture o milho ralado com leite e peneire. Coloque o líquido peneirado em uma panela, acrescente o açúcar e leve ao fogo alto mexendo até o ponto de fervura. Desligue o fogo quando a mistura atingir o ponto que começar a desgrudar do fundo da panela. Espere esfriar e salpique a canela em pó para finalizar. Sirva morno, frio ou gelado.

OBSERVAÇÕES: O milho verde também poderá ser retirado do sabugo com uma faca e depois triturado em liquidificador, processador ou pilão. O bagaço do milho que fica na peneira pode ser usado para o preparo de outras receitas. O leite de vaca integral pode ser substituído por leite em pó reconstituído.

RENDIMENTO (g):
1310



PESO DA PORÇÃO (g):
130 (2 colheres de servir rasas)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
30 minutos

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
6 a 10 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: Curau Doce						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Milho verde (espiga)	819	3 ½ espigas grandes	2138	819	2,61	1131,59	233,87	53,97	5,00
Leite de vaca integral	1728	6 copos americano duplos	1728	1728	-	1123,20	102,30	50,63	55,98
Açúcar cristal	360	14 colheres de sopa rasas	360	360	-	1392,65	358,59	0,77	0,00
Canela em pó	3	1 ½ colher de chá nivelada	3	3	-	7,83	2,39	0,12	0,10
TOTAL						3655,27	697,15	105,49	61,08

MODO DE PREPARO: Lave as espigas de milho em água corrente. Passe as espigas pelo ralador até retirar todo o milho do sabugo. Misture o milho ralado com leite e peneire. Coloque o líquido peneirado em uma panela, acrescente o açúcar e leve ao fogo alto mexendo até o ponto de fervura. Desligue o fogo quando a mistura atingir o ponto que começar a desgrudar do fundo da panela. Espere esfriar e salpique a canela em pó para finalizar. Sirva morno, frio ou gelado.

OBSERVAÇÕES: O milho verde também poderá ser retirado do sabugo com uma faca e depois triturado em liquidificador, processador ou pilão. O bagaço do milho que fica na peneira pode ser usado para o preparo de outras receitas. O leite de vaca integral pode ser substituído por leite em pó reconstituído.

RENDIMENTO (g):
1960



PESO DA PORÇÃO (g):
190 (2 ½ colheres de servir rasas)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
30 minutos

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
11 A 15 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Curau Doce

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Milho verde (espiga)	1092	5 espigas grandes	2850	1092	2,61	1508,78	311,82	71,96	6,66
Leite de vaca integral	2304	8 copos americano duplos	2304	2304	-	1497,60	136,40	67,50	74,64
Açúcar cristal	480	18 colheres de sopa rasas	480	480	-	1856,86	478,12	1,54	0,00
Canela em pó	4	2 colheres de chá niveladas	4	4	-	10,44	3,19	0,16	0,13
TOTAL						4873,68	929,53	141,16	81,43

MODO DE PREPARO: Lave as espigas de milho em água corrente. Passe as espigas pelo ralador até retirar todo o milho do sabugo. Misture o milho ralado com leite e peneire. Coloque o líquido peneirado em uma panela, acrescente o açúcar e leve ao fogo alto mexendo até o ponto de fervura. Desligue o fogo quando a mistura atingir o ponto que começar a desgrudar do fundo da panela. Espere esfriar e salpique a canela em pó para finalizar. Sirva morno, frio ou gelado.

OBSERVAÇÕES: O milho verde também poderá ser retirado do sabugo com uma faca e depois triturado em liquidificador, processador ou pilão. O bagaço do milho que fica na peneira pode ser usado para o preparo de outras receitas. O leite de vaca integral pode ser substituído por leite em pó reconstituído.

RENDIMENTO (g):
2610



PESO DA PORÇÃO (g):
260 (3 ½ colheres de servir rasas)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
30 minutos

Figura 8. Porções Curau doce



Porção de 4 a 5 anos - 130g



Porção de 6 a 10 anos - 190g



Porção de 11 a 15 anos - 260g



2 colheres de servir rasas



2 ½ colheres de servir rasas



3 ½ colheres de servir rasas



9. BOLO DE BAGAÇO DE MILHO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
4 A 5 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Bolo de bagaço de milho

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Bagaço de milho	136	5 ½ colheres de sopa rasas	136	136	-	187,91	38,84	8,96	0,83
Açúcar cristal	110	2 xícaras de café	110	110	-	425,53	109,57	0,35	0,00
Ovo de galinha	50	1 unidade	70	50	1,4	71,56	0,82	6,52	4,45
Água	160	1 xícara de chá	-	-	-	-	-	-	-
Farinha de trigo	100	1 xícara de chá	100	100	-	360,47	75,09	9,79	1,37
Óleo de soja	28	½ xícara de café	28	28	-	247,52	0,00	0,00	28,00
Fermento químico em pó	5	1 colher de chá rasa	5	5	-	4,49	2,20	0,02	0,00
Farinha de trigo para untar	5	½ colher de sopa rasa	5	-	-	18,02	3,75	0,49	0,07
Óleo de soja para untar	2	½ colher de sobremesa	2	2	-	17,68	0,00	0,00	2,00
TOTAL						1333,18	230,27	26,13	36,72

MODO DE PREPARO: Unte uma forma com óleo de soja e farinha de trigo e pré-aqueça o forno a 180 °C por 10 minutos. Adicione todos os outros ingredientes (exceto o fermento químico) em um recipiente, bata tudo manualmente ou em uma batedeira até a massa ficar homogênea enquanto o forno aquece. Adicione o fermento químico e misture bem. Coloque a mistura na assadeira untada e leve ao forno para assar por 40 minutos ou até ficar dourado. Sirva o bolo morno, frio ou gelado.

RENDIMENTO (g):
500



PESO DA PORÇÃO (g):
50 (1 fatia pequena)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
50 minutos

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE									
		FICHA TÉCNICA DE PREPARO ENSINO INDÍGENA TERENA 6 a 10 ANOS							
NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de bagaço de milho						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Bagaço de milho	204	8 colheres de sopa rasas	204	204	-	281,86	58,25	13,44	1,24
Açúcar cristal	164	3 xícaras de café	164	164	-	634,43	163,36	0,52	0,00
Ovo de galinha	100	2 unidades	140	100	1,4	143,11	1,64	13,03	8,90
Água	240	1 ½ xícaras de chá	240	240	-	-	-	-	-
Farinha de trigo	153	1 ½ xícara de chá	153	153	-	551,52	114,89	14,98	2,09
Óleo de soja	43	1 xícara de café	43	43	-	380,12	0,00	0,00	43,00
Fermento químico em pó	8	1 ½ colher de chá rasa	8	8	-	7,18	3,51	0,04	0,01
Farinha de trigo (untar)	8	1 colher de sopa rasa	8	8	-	28,84	6,01	0,78	0,11
Óleo de soja (untar)	3	1 colher de sobremesa	3	3	-	26,52	0,00	0,00	3,00
TOTAL						2053,58	347,66	42,80	58,35
MODO DE PREPARO: Unte uma forma com óleo de soja e farinha de trigo e pré-aqueça o forno a 180 °C por 10 minutos. Adicione todos os outros ingredientes (exceto o fermento químico) em um recipiente, bata tudo manualmente ou em uma batedeira até a massa ficar homogênea enquanto o forno aquece. Adicione o fermento químico e misture bem. Coloque a mistura na assadeira untada e leve ao forno para assar por 40 minutos ou até ficar dourado. Sirva o bolo morno, frio ou gelado.									
RENDIMENTO (g): 750		 PESO DA PORÇÃO (g): 75 (1 fatia média) Nº de Porções: 10				 TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
11 A 15 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de bagaço de milho						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Bagaço de milho	272	11 colheres de sopa rasas	272	272	-	375,81	77,67	17,92	1,66
Açúcar cristal	218	4 xícaras de café	218	218	-	843,32	217,15	0,70	0,00
Ovo de galinha	150	3 unidades	210	150	1,4	214,67	2,46	19,55	13,35
Água	320	2 xícaras de chá	320	320	-	-	-	-	-
Farinha de trigo	204	2 xícaras de chá	204	204	-	735,36	153,19	19,97	2,79
Óleo de soja	57	1 xícara de café	57	57	-	503,88	0,00	0,00	57,00
Fermento químico em pó	10	2 colheres de chá rasas	10	10	-	8,97	4,39	0,05	0,01
Farinha de trigo (untar)	10	1 colher de sopa cheia	10	10	-	36,05	7,51	0,98	0,14
Óleo de soja (untar)	4	½ colher de sopa	4	4	-	35,36	0,00	0,00	4,00
TOTAL						2753,43	462,37	59,17	78,94

MODO DE PREPARO: Unte uma forma com óleo de soja e farinha de trigo e pré-aqueça o forno a 180 °C por 10 minutos. Adicione todos os outros ingredientes (exceto o fermento químico) em um recipiente, bata tudo manualmente ou em uma batedeira até a massa ficar homogênea enquanto o forno aquece. Adicione o fermento químico e misture bem. Coloque a mistura na assadeira untada e leve ao forno para assar por 40 minutos ou até ficar dourado. Sirva o bolo morno, frio ou gelado.

RENDIMENTO (g):
1000



PESO DA PORÇÃO (g):
100 (1 fatia grande)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
50 minutos

Figura 9. Bolo de bagaço de milho



Porção de 4 a 5 anos - 50g



Porção de 6 a 10 anos - 75g



Porção de 11 a 15 anos - 100g



1 fatia pequena



1 fatia média



1 fatia grande



10. CURAU SALGADO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE									
		FICHA TÉCNICA DE PREPARO ENSINO INDÍGENA TERENA 4 A 5 ANOS							
NOME DA PREPARAÇÃO: Curau salgado						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Milho verde in natura debulhado	250	2 ½ colheres de servir cheias	653	250	2,61	345,42	71,39	16,47	1,52
Alho	5	1 colher de chá rasa	6	5	1,15	5,66	1,20	0,35	0,01
Cebola	20	2 colheres de sopa rasas	22	20	1,1	7,88	1,77	0,34	0,02
Sal	5	1 colher de chá nivelada	5	5	-	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	15	2 colheres de sopa	15	15	-	132,60	0,00	0,00	5,00
TOTAL						491,16	74,36	17,16	16,55
MODO DE PREPARO: Triture o milho verde em pilão, liquidificador ou processador e reserve. Coloque em uma panela o óleo, adicione a cebola e o alho e deixe dourar. Adicione o milho triturado e o sal, e refogue. Acrescente água (500ml) e mexa até ficar um caldo grosso. Desligue o fogo, espere esfriar um pouco e sirva. OBSERVAÇÕES: O curau pode ser feito com adição de carne bovina ou frango. O milho pode ser substituído por fubá.									
RENDIMENTO (g): 590			 PESO DA PORÇÃO (g): 55 (1/2 colher de servir rasa) Nº de Porções: 10			 TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
6 a 10 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Curau salgado

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Milho verde in natura debulhado	300	3 colheres de servir cheias	783	300	2,61	414,50	85,67	19,77	1,83
Alho	10	2 colheres de chá rasas	12	10	1,15	5,66	1,20	0,35	0,01
Cebola	25	2 ½ colheres de sopa rasas	28	25	1,1	9,86	2,21	0,43	0,02
Sal	8	1 colher de chá rasa	8	8	-	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	23	3 colheres de sopa	23	23	-	203,32	0,00	0,00	23,00
TOTAL						562,28	74,36	17,16	24,55

MODO DE PREPARO: Triture o milho verde em pilão, liquidificador ou processador e reserve. Coloque em uma panela o óleo, adicione a cebola e o alho e deixe dourar. Adicione o milho triturado e o sal, e refogue. Acrescente água (600ml) e mexa até ficar um caldo grosso. Desligue o fogo, espere esfriar um pouco e sirva.

OBSERVAÇÕES: O curau pode ser feito com adição de carne bovina ou frango. O milho pode ser substituído por fubá.

RENDIMENTO (g):
720



PESO DA PORÇÃO (g):
70 (1 colher de servir rasa)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
30 minutos



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
11 A 15 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Curau salgado

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Milho verde in natura debulhado	350	3 ½ colheres de servir cheias	914	350	2,61	483,58	99,95	23,06	23,06
Alho	15	3 colheres de chá rasas	17	15	1,15	16,97	3,59	1,05	0,03
Cebola	30	3 colheres de sopa rasas	33	30	1,1	11,83	2,66	0,51	0,02
Sal	10	2 colheres de chá niveladas	20	20	-	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	30	4 colheres de sopa	30	30	-	265,20	0,00	0,00	30,00
TOTAL						491,16	74,36	17,16	16,55

MODO DE PREPARO: Triture o milho verde em pilão, liquidificador ou processador e reserve. Coloque em uma panela o óleo, adicione a cebola e o alho e deixe dourar. Adicione o milho triturado e o sal, e refogue. Acrescente água (700ml) e mexa até ficar um caldo grosso. Desligue o fogo, espere esfriar um pouco e sirva.

OBSERVAÇÕES: O curau pode ser feito com adição de carne bovina ou frango. O milho pode ser substituído por fubá.

RENDIMENTO (g):
870



PESO DA PORÇÃO (g):
85 (1 colher de servir cheia)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
30 minutos

Figura 10. Porções Curau salgado



Porção de 4 a 5 anos - 55g



Porção de 6 a 10 anos - 70g



Porção de 11 a 15 anos - 85g



½ colher de servir rasa



1 colher de servir rasa



1 colher de servir cheia



11. FURRUNDU

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
4 A 5 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: Furrundu

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Mamão formosa verde	300	½ mamão médio	321	300	1,07	136,02	34,66	2,45	0,36
Açúcar cristal	200	8 colheres de sopa rasas	200	200	-	773,69	199,22	0,64	0,00
Cravo-da-índia	À gosto	-	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL						909,71	233,88	3,09	0,36

MODO DE PREPARO: Lave o mamão em água corrente, abra e retire as sementes. Rale o mamão e depois lave com ajuda de um escorredor. Coloque em uma panela com água e leve para ferver por 10 minutos ou até retirar todo o líquido branco que ele solta. Escorra a água da fervura. Adicione o mamão ralado em uma panela junto com o açúcar, água (400 ml) e o cravo, e leve ao fogo médio. Deixe cozinhar e mexa até ficar no ponto de calda (quando pega a calda com a colher, a calda pinga). Espere o doce esfriar. Sirva em temperatura ambiente ou gelado.

RENDIMENTO (g):
400



PESO DA PORÇÃO (g):
40 (1 colher de sopa rasa)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
60 minutos



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
6 a 10 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Furrundu

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Mamão formosa verde	400	1 mamão pequeno	428	400	1,07	181,36	46,22	3,26	0,48
Açúcar cristal	267	10 colheres de sopa rasas	288	288	-	1032,88	265,96	0,85	0,00
Cravo-da-índia	À gosto	-	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL						1214,24	312,18	4,12	0,48

MODO DE PREPARO: Lave o mamão em água corrente, abra e retire as sementes. Rale o mamão e depois lave com ajuda de um escorredor. Coloque em uma panela com água e leve para ferver por 10 minutos ou até retirar todo o líquido branco que ele solta. Escorra a água da fervura. Adicione o mamão ralado em uma panela junto com o açúcar, água (500 ml) e o cravo, e leve ao fogo médio. Deixe cozinhar e mexa até ficar no ponto de calda (quando pega a calda com a colher, a calda pinga). Espere o doce esfriar. Sirva em temperatura ambiente ou gelado.

RENDIMENTO (g):
515



PESO DA PORÇÃO (g):
50 (1 colher de sopa cheia)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
60 minutos



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
11 A 15 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Furrundu

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Mamão formosa verde	600	1 mamão médio	642	600	1,07	272,04	69,33	4,89	0,72
Açúcar cristal	400	16 colheres de sopa rasas	400	400	-	1547,38	398,44	1,28	0,00
Cravo-da-índia	À gosto	-	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL						1819,43	467,77	6,17	0,72

MODO DE PREPARO: Lave o mamão em água corrente, abra e retire as sementes. Rale o mamão e depois lave com ajuda de um escorredor. Coloque em uma panela com água e leve para ferver por 10 minutos ou até retirar todo o líquido branco que ele solta. Escorra a água da fervura. Adicione o mamão ralado em uma panela junto com o açúcar, água (600 ml) e o cravo, e leve ao fogo médio. Deixe cozinhar e mexa até ficar no ponto de calda (quando pega a calda com a colher, a calda pinga). Espere o doce esfriar. Sirva em temperatura ambiente ou gelado.

RENDIMENTO (g):
710



PESO DA PORÇÃO (g):
70 (2 colheres de sopa rasas)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
60 minutos

Figura 11. Porções Furrundu



Porção de 4 a 5 anos - 40g



Porção de 6 a 10 anos - 50g



Porção de 11 a 15 anos - 70g



1 colher de sopa rasa



1 colher de sopa cheia



2 colheres de sopa rasas



12. BOLO DE MANDIOCA

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
4 A 5 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de mandioca						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Mandioca sem casca	183	3 pedaços pequenos	183	183	-	277,09	66,19	2,07	0,55
Açúcar cristal	147	2 ½ xícaras de café	147	147	-	568,66	146,43	0,47	0,00
Ovo de galinha	50	1 unidade	70	50	1,4	71,56	0,82	6,52	4,45
Leite de vaca integral	135	½ copo americano duplo	135	135	-	87,75	7,99	3,96	4,37
Óleo de soja	37	5 colheres de sopa	37	37	-	327,08	0,00	0,00	37,00
Farinha de trigo para untar	5	½ colher de sopa rasa	5	5	-	18,02	3,75	0,49	0,07
Óleo de soja para untar	2	½ colher de sobremesa	2	2	-	17,68	0,00	0,00	2,00
TOTAL						1367,85	225,18	13,50	48,44

MODO DE PREPARO: Unte uma forma com óleo de soja e farinha de trigo e pré-aqueça o forno a 180 °C por 10 minutos. Rale a mandioca e reserve. Misture o óleo de soja com o açúcar em uma vasilha, depois adicione os ovos, a mandioca ralada, e o leite. Mexa bem até a mistura ficar homogênea. Coloque a massa na assadeira untada e asse por 30 minutos ou até o bolo dourar por cima. Sirva frio ou gelado.

OBSERVAÇÕES: O leite de vaca integral pode ser substituído por leite de coco. Pode ser adicionado coco ralado na massa antes de assar.

RENDIMENTO (g):
510



PESO DA PORÇÃO (g):
50 (1 fatia pequena)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
45 minutos

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
6 a 10 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Bolo de mandioca

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Mandioca sem casca	265	4 ½ pedaços pequenos	265	265	-	401,25	95,85	3,00	0,80
Açúcar cristal	212	4 xícaras de café	212	212	-	820,11	211,17	0,68	0,00
Ovo de galinha	100	2 unidades	140	100	1,4	143,11	1,64	13,03	8,90
Leite de vaca integral	195	1 copo americano	195	195	-	126,75	11,54	5,71	6,32
Óleo de soja	53	7 colheres de sopa	53	53	-	468,52	0,00	0,00	53,00
Farinha de trigo para untar	8	1 colher de sopa rasa	8	8	-	28,84	6,01	0,78	0,11
Óleo de soja para untar	3	1 colher de sobremesa	3	3	-	26,52	0,00	0,00	3,00
TOTAL						2015,11	326,21	23,20	72,12

MODO DE PREPARO: Unte uma forma com óleo de soja e farinha de trigo e pré-aqueça o forno a 180 °C por 10 minutos. Rale a mandioca e reserve. Misture o óleo de soja com o açúcar em uma vasilha, depois adicione os ovos, a mandioca ralada, e o leite. Mexa bem até a mistura ficar homogênea. Coloque a massa na assadeira untada e asse por 30 minutos ou até o bolo dourar por cima. Sirva frio ou gelado.

OBSERVAÇÕES: O leite de vaca integral pode ser substituído por leite de coco. Pode ser adicionado coco ralado na massa antes de assar.

RENDIMENTO (g):
765



PESO DA PORÇÃO (g):
75 (1 fatia média)

Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:

45 minutos

RECEITAS INDÍGENAS

65

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE									
		FICHA TÉCNICA DE PREPARO ENSINO INDÍGENA TERENA 11 A 15 ANOS							
NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de mandioca						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Mandioca sem casca	348	6 pedaços pequenos	348	348	-	526,93	125,87	3,93	1,04
Açúcar cristal	278	5 xícaras de café	278	278	-	1075,43	276,92	0,89	0,00
Ovo de galinha	150	3 unidades	210	150	1,4	214,67	2,46	19,55	13,35
Leite de vaca integral	256	1 copo de requeijão	256	256	-	166,40	15,16	7,50	8,29
Óleo de soja	70	10 colheres de sopa	70	70	-	618,80	0,00	0,00	70,00
Farinha de trigo para untar	10	1 colher de sopa cheia	10	10	-	36,05	7,51	0,98	0,14
Óleo de soja para untar	4	½ colher de sopa	4	4	-	35,36	0,00	0,00	4,00
TOTAL						2673,64	427,91	32,85	96,83
MODO DE PREPARO: Unte uma forma com óleo de soja e farinha de trigo e pré-aqueça o forno a 180 °C por 10 minutos. Rale a mandioca e reserve. Misture o óleo de soja com o açúcar em uma vasilha, depois adicione os ovos, a mandioca ralada, e o leite. Mexa bem até a mistura ficar homogênea. Coloque a massa na assadeira untada e asse por 30 minutos ou até o bolo dourar por cima. Sirva frio ou gelado.									
OBSERVAÇÕES: O leite de vaca integral pode ser substituído por leite de coco. Pode ser adicionado coco ralado na massa antes de assar.									
RENDIMENTO (g): 1010			 PESO DA PORÇÃO (g): 100 (1 fatia grande) Nº de Porções: 10			 TEMPO DE PREPARO: 45 minutos			

Figura 12. Porções Bolo de mandioca



**Porção de 4 a
5 anos - 50g**



**Porção de 6 a
10 anos - 75g**



**Porção de 11 a
15 anos - 100g**



1 fatia pequena



1 fatia média



1 fatia grande



13. HIHI

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
4 A 5 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Hihi

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Mandioca sem casca	492	8 pedaços pequenos	492	492	-	744,97	177,95	5,56	1,48
Sal	8	1 colher de chá rasa	8	8	-	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL						744,97	177,95	5,56	1,48

MODO DE PREPARO: Lave a mandioca em água corrente e rale. Retire o caldo da mandioca apertando-a em uma peneira. Guarde o caldo que poderá ser usado em outra preparação. Amasse a parte sólida da mandioca com sal em um recipiente e misture bem. Divida essa massa em porções de 2 colheres de sopa cada. Modele cada porção de massa em bolinhas ou do formato de sua preferência. Coloque cada porção de massa modelada em um saquinho plástico térmico e vede bem para que não entre água. Coloque os saquinhos vedados para cozinhar mergulhados em água fervente por 25 minutos ou até a massa ficar cozida. Espere esfriar, desembale os Hihis e sirva.

RENDIMENTO (g):
530



PESO DA PORÇÃO (g):
50 (1 unidade)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
40 minutos



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
6 a 10 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Hihi

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Mandioca sem casca	698	11 ½ pedaços pequenos	698	698	-	1056,89	252,46	7,89	2,09
Sal	10	2 colheres de chá niveladas	10	10	-	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL						1056,89	252,46	7,89	2,09

MODO DE PREPARO: Lave a mandioca em água corrente e rale. Retire o caldo da mandioca apertando-a em uma peneira. Guarde o caldo que poderá ser usado em outra preparação. Amasse a parte sólida da mandioca com sal em um recipiente e misture bem. Divida essa massa em porções de 2 colheres de sopa cada. Modele cada porção de massa em bolinhas ou do formato de sua preferência. Coloque cada porção de massa modelada em um saquinho plástico térmico e vede bem para que não entre água. Coloque os saquinhos vedados para cozinhar mergulhados em água fervente por 25 minutos ou até a massa ficar cozida. Espere esfriar, desembale os Hihi e sirva.

RENDIMENTO (g):
750



PESO DA PORÇÃO (g):
75 (1 ½ unidade)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
40 minutos



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
11 A 15 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Hihi

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Mandioca sem casca	932	15 pedaços pequenos	932	932	-	1411,21	337,10	10,54	2,80
Sal	12	1 ½ colher de chá rasa	12	12	-	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL						1411,21	337,10	10,54	2,80

MODO DE PREPARO: Lave a mandioca em água corrente e rale. Retire o caldo da mandioca apertando-a em uma peneira. Guarde o caldo que poderá ser usado em outra preparação. Amasse a parte sólida da mandioca com sal em um recipiente e misture bem. Divida essa massa em porções de 2 colheres de sopa cada. Modele cada porção de massa em bolinhas ou do formato de sua preferência. Coloque cada porção de massa modelada em um saquinho plástico térmico e vede bem para que não entre água. Coloque os saquinhos vedados para cozinhar mergulhados em água fervente por 25 minutos ou até a massa ficar cozida. Espere esfriar, desembale os Hihis e sirva.

RENDIMENTO (g):
1000



PESO DA PORÇÃO (g):
100 (2 unidades)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
40 minutos

Figura 13. Porções Hihi



Porção de 4 a 5 anos - 50g



Porção de 6 a 10 anos - 75g



Porção de 11 a 15 anos - 100g



1 unidade



1½ unidade



2 unidades



14. PÔREO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
4 A 5 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Pôreo

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Mandioca sem casca	2750	8 pedaços grandes	2750	2750	-	4163,97	994,66	31,09	8,25
Água	710	2 ½ copos americano duplos	710	710	-	-	-	-	-
Sal	13	1 ½ colher de chá rasa	13	13	-	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL						4163,97	994,66	31,09	8,25

MODO DE PREPARO: Lave a mandioca em água corrente e rale. Retire o caldo da mandioca apertando-a em uma peneira. Guarde o que ficou da mandioca na peneira para usar em outra preparação. Pegue o caldo que saiu da mandioca e leve para ferver com o sal e a água. Vá mexendo a mistura em fogo médio e deixe engrossar até ter a consistência de um mingau. Espere o Porió esfriar um pouco e sirva.

OBSERVAÇÃO: Caso queira obter o polvilho da mandioca, pegue o caldo extraído da mandioca, coloque em um recipiente e deixe descansar. O polvilho irá para o fundo do recipiente. Depois de separado do líquido, o polvilho poderá ser utilizado para engrossar preparações líquidas e caldos.

RENDIMENTO (g):
1500



PESO DA PORÇÃO (g):
150 (2 conchas fundas médias)

Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
40 minutos

RECEITAS INDÍGENAS

72

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE									
		FICHA TÉCNICA DE PREPARO ENSINO INDÍGENA TERENA 6 a 10 ANOS							
NOME DA PREPARAÇÃO: Pôreo						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Mandioca sem casca	4100	12 pedaços grandes	4100	4100	-	6208,10	1482,95	46,35	12,30
Água	1000	3 ½ copos americano duplos	1000	1000	-	-	-	-	-
Sal	18	2 colheres de chá rasas	18	18	-	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL						6208,10	1482,95	46,35	12,30
MODO DE PREPARO: Lave a mandioca em água corrente e rale. Retire o caldo da mandioca apertando-a em uma peneira. Guarde o que ficou da mandioca na peneira para usar em outra preparação. Pegue o caldo que saiu da mandioca e leve para ferver com o sal e a água. Vá mexendo a mistura em fogo médio e deixe engrossar até ter a consistência de um mingau. Espere o Porió esfriar um pouco e sirva. OBSERVAÇÃO: Caso queira obter o polvilho da mandioca, pegue o caldo extraído da mandioca, coloque em um recipiente e deixe descansar. O polvilho irá para o fundo do recipiente. Depois de separado do líquido, o polvilho poderá ser utilizado para engrossar preparações líquidas e caldos.									
RENDIMENTO (g): 2215			 PESO DA PORÇÃO (g): 220 (3 conchas fundas médias) Nº de Porções: 10				 TEMPO DE PREPARO: 40 minutos		

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
11 A 15 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Pôreo

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Mandioca sem casca	5500	16 pedaços grandes	5500	5500	-	8327,93	1989,33	62,17	16,50
Água	1400	4 ½ copos americano duplos	1400	1400	-				
Sal	25	3 colheres de chá rasas	25	25	-	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL						8327,93	1989,33	62,17	16,50

MODO DE PREPARO: Lave a mandioca em água corrente e rale. Retire o caldo da mandioca apertando-a em uma peneira. Guarde o que ficou da mandioca na peneira para usar em outra preparação. Pegue o caldo que saiu da mandioca e leve para ferver com o sal e a água. Vá mexendo a mistura em fogo médio e deixe engrossar até ter a consistência de um mingau. Espere o Porió esfriar um pouco e sirva.

OBSERVAÇÃO: Caso queira obter o polvilho da mandioca, pegue o caldo extraído da mandioca, coloque em um recipiente e deixe descansar. O polvilho irá para o fundo do recipiente. Depois de separado do líquido, o polvilho poderá ser utilizado para engrossar preparações líquidas e caldos.

RENDIMENTO (g):
3000



PESO DA PORÇÃO (g):
300 (4 conchas fundas médias)

Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:

40 minutos

RECEITAS INDÍGENAS

74

Figura 14. Porções Pôreo



Porção de 4 a 5 anos - 150g



Porção de 6 a 10 anos - 220g



Porção de 11 a 15 anos - 300g



2 conchas fundas médias



3 conchas fundas médias



4 conchas fundas médias



15. BEEJÚ

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
4 A 5 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: Beejú

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Mandioca sem casca	570	9 ½ pedaços pequenos	570	570	-	863,08	206,17	6,44	1,71
Óleo de soja	10	1 ½ colher de sopa	10	10	-	88,40	0,00	0,00	10,00
TOTAL						951,48	206,17	6,44	11,71

MODO DE PREPARO: Lave a mandioca em água corrente, rale e reserve. Unte uma frigideira com um pouco do óleo de soja usando um pincel ou guardanapo de papel e aqueça. Espalhe 2 colheres de sopa rasas de mandioca ralada na frigideira e pressione com uma colher para ficar com espessura fina, semelhante à uma panqueca. Leve a frigideira ao fogo médio e quando as bordas da massa começarem a levantar, vire a massa e deixe cozinhar para o outro lado. Retire do fogo e sirva.

OBSERVAÇÕES: O Beejú também pode ser assado no forno. A mandioca ralada pode ser substituída por polvilho doce.

RENDIMENTO (g):
500



PESO DA PORÇÃO (g):
50 (1 unidade)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
40 minutos



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
6 a 10 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Beejú

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Mandioca sem casca	850	14 pedaços pequenos	850	850	-	1287,04	307,44	9,61	2,55
Óleo de soja	15	2 colheres de sopa	15	15	-	132,60	0,00	0,00	15,00
TOTAL						1419,64	307,44	9,61	17,55

MODO DE PREPARO: Lave a mandioca em água corrente, rale e reserve. Unte uma frigideira com um pouco do óleo de soja usando um pincel ou guardanapo de papel e aqueça. Espalhe 2 colheres de sopa rasas de mandioca ralada na frigideira e pressione com uma colher para ficar com espessura fina, semelhante à uma panqueca. Leve a frigideira ao fogo médio e quando as bordas da massa começarem a levantar, vire a massa e deixe cozinhar para o outro lado. Retire do fogo e sirva.

OBSERVAÇÕES: O Beejú também pode ser assado no forno. A mandioca ralada pode ser substituída por polvilho doce.

RENDIMENTO (g):
750



PESO DA PORÇÃO (g):
75 (1 ½ unidade)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
40 minutos



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
11 A 15 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Beejú

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Mandioca sem casca	1150	19 pedaços pequenos	1150	1150	-	1741,30	415,95	13,00	3,45
Óleo de soja	20	3 colheres de sopa	20	20	-	176,80	-	-	20,00
TOTAL						1918,10	415,95	13,00	23,45

MODO DE PREPARO: Lave a mandioca em água corrente, rale e reserve. Unte uma frigideira com um pouco do óleo de soja usando um pincel ou guardanapo de papel e aqueça. Espalhe 2 colheres de sopa rasas de mandioca ralada na frigideira e pressione com uma colher para ficar com espessura fina, semelhante à uma panqueca. Leve a frigideira ao fogo médio e quando as bordas da massa começarem a levantar, vire a massa e deixe cozinhar para o outro lado. Retire do fogo e sirva.

OBSERVAÇÕES: O Beejú também pode ser assado no forno. A mandioca ralada pode ser substituída por polvilho doce.

RENDIMENTO (g):
1000



PESO DA PORÇÃO (g):
100 (2 unidades)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
40 minutos

Figura 15. Porções Beejú



Porção de 4 a 5 anos - 50g



Porção de 6 a 10 anos - 75g



Porção de 11 a 15 anos - 100g



1 unidade



1½ unidade



2 unidades



16. FAROFA COM OVOS

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
4 A 5 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Farofa com ovos

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Farinha de mandioca	150	3 xícaras de chá	150	150	-	541,30	131,85	2,33	0,42
Ovo de galinha	350	9 unidades	490	350	1,4	500,89	5,73	45,61	31,15
Cebola	20	2 colheres de sopa rasas	22	20	1,1	7,88	1,77	0,34	0,02
Sal	5	1 colher de chá nivelada	5	5	-	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	15	2 colheres de sopa	15	15	-	132,60	0,00	0,00	15,00
TOTAL						1402,27	175,00	77,04	42,78

MODO DE PREPARO: Coloque o óleo de soja em uma panela, leve ao fogo médio e deixe aquecer. Adicione a cebola para fritar, em seguida acrescente os ovos e o sal, e mexa até o ponto de ovo mexido. Adicione a farinha de mandioca torrada aos poucos e mexa até misturar todos os ingredientes. Retire do fogo e sirva.

RENDIMENTO (g):
550



PESO DA PORÇÃO (g):
55 (1 colher de servir rasa)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
15 minutos

RECEITAS INDÍGENAS

80

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE									
		FICHA TÉCNICA DE PREPARO ENSINO INDÍGENA TERENA 6 a 10 ANOS							
NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa com ovos						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Farinha de mandioca	200	4 xícaras de chá	200	200	-	721,74	175,80	3,11	0,55
Ovo de galinha	400	10 unidades	560	400	1,4	572,45	6,55	52,12	35,60
Cebola	25	2 ½ colheres de sopa rasas	28	25	1,1	7,88	1,77	0,34	0,02
Sal	8	1 colher de chá rasa	8	8	-	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	23	3 colheres de sopa	23	23	-	203,32	0,00	0,00	23,00
TOTAL						1505,39	228,26	55,57	59,17
MODO DE PREPARO: Coloque o óleo de soja em uma panela, leve ao fogo médio e deixe aquecer. Adicione a cebola para fritar, em seguida acrescente os ovos e o sal, e mexa até o ponto de ovo mexido. Adicione a farinha de mandioca torrada aos poucos e mexa até misturar todos os ingredientes. Retire do fogo e sirva.									
RENDIMENTO (g): 655		 PESO DA PORÇÃO (g): 65 (1 colher de servir cheia) Nº de Porções: 10				 TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
11 A 15 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Farofa com ovos

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Farinha de mandioca	250	5 xícaras de chá	250	250	-	902,17	219,75	3,89	0,69
Ovo de galinha	450	11 unidades	630	450	1,4	644,00	7,37	58,64	40,05
Cebola	30	3 colheres de sopa rasas	33	30	1,1	11,83	2,66	0,51	0,02
Sal	10	2 colheres de chá niveladas	10	10	-	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	30	4 colheres de sopa	30	30	-	265,20	0,00	0,00	30,00
TOTAL						1402,27	175,00	77,04	42,78

MODO DE PREPARO: Coloque o óleo de soja em uma panela, leve ao fogo médio e deixe aquecer. Adicione a cebola para fritar, em seguida acrescente os ovos e o sal, e mexa até o ponto de ovo mexido. Adicione a farinha de mandioca torrada aos poucos e mexa até misturar todos os ingredientes. Retire do fogo e sirva.

RENDIMENTO (g):
770



PESO DA PORÇÃO (g):
75 (1 ½ colher de servir rasa)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
15 minutos

Figura 16. Porções Farofa de ovos



**Porção de 4 a
5 anos - 55g**



**Porção de 6 a
10 anos - 65g**



**Porção de 11 a
15 anos - 75g**



**1 colher de
servir rasa**



**1 colher de
servir cheia**



**1 ½ colher de
servir rasa**



17. ENGROSSADO DE FEIJÃO

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE									
		FICHA TÉCNICA DE PREPARO ENSINO INDÍGENA TERENA 4 A 5 ANOS							
NOME DA PREPARAÇÃO: Engrossado de feijão						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Feijão carioca	200	1 ½ xícara de chá	200	200	-	658,05	122,44	39,96	2,51
Farinha de mandioca	150	3 xícaras de chá	150	150	-	541,30	131,85	2,33	0,42
Ovo de galinha	350	9 unidades	490	350	1,4	500,89	5,73	45,61	31,15
Alho	5	1 colher de chá rasa	6	5	1,15	5,66	1,20	0,35	0,01
Cheiro verde	20	4 colheres de sopa rasas	34	20	1,7	6,80	1,17	0,56	0,09
Sal	5	1 colher de chá nivelada	5	5	-	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	15	2 colheres de sopa	15	15	-	132,60	0,00	0,00	15,00
TOTAL						1303,60	262,39	88,81	49,18
MODO DE PREPARO: Deixe o feijão de molho por 12 horas, depois jogue fora a água do molho e lave o feijão. Coloque o feijão na panela de pressão com água atingindo 3 “dedos” acima do feijão e cozinhe na pressão por 30 minutos. Amasse um pouco dos grãos de feijão cozido e reserve. Acrescente em outra panela o óleo de soja e frite o alho em fogo médio até dourar. Adicione os ovos um a um, mexendo até obter ovos mexidos. Coloque o feijão com caldo, o sal e misture bem. Vá adicionando aos poucos a farinha de mandioca na mistura. Desligue o fogo e finalize misturando o cheiro verde. Sirva.									
RENDIMENTO (g): 2150			 PESO DA PORÇÃO (g): 200 (1 ½ colher de servir rasa) Nº de Porções: 10			 TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
6 a 10 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: Engrossado de feijão						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Feijão carioca	250	2 xícaras de chá	250	250	-	822,57	153,05	49,95	3,14
Farinha de mandioca	200	4 xícaras de chá	200	200	-	721,74	175,80	3,11	0,55
Ovo de galinha	400	10 unidades	560	400	1,4	572,45	6,55	52,12	35,60
Alho	10	2 colheres de chá rasas	12	10	1,15	5,66	1,20	0,35	0,01
Cheiro verde	30	6 colheres de sopa rasas	51	30	1,7	10,20	1,76	0,84	0,13
Sal	8	1 colher de chá rasa	8	8	-	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	23	3 colheres de sopa	23	23	-	203,32	0,00	0,00	23,00
TOTAL						2335,94	338,36,	106,37	62,43

MODO DE PREPARO: Deixe o feijão de molho por 12 horas, depois jogue fora a água do molho e lave o feijão. Coloque o feijão na panela de pressão com água atingindo 3 “dedos” acima do feijão e cozinhe na pressão por 30 minutos. Amasse um pouco dos grãos de feijão cozido e reserve. Acrescente em outra panela o óleo de soja e frite o alho em fogo médio até dourar. Adicione os ovos um a um, mexendo até obter ovos mexidos. Coloque o feijão com caldo, o sal e misture bem. Vá adicionando aos poucos a farinha de mandioca na mistura. Desligue o fogo e finalize misturando o cheiro verde. Sirva.

RENDIMENTO (g):
2500



PESO DA PORÇÃO (g):
250 (2 colheres de servir rasas)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
60 minutos



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
11 A 15 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Engrossado de feijão

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Feijão carioca	300	2 ½ xícaras de chá	300	300	-	987,08	183,66	59,95	3,77
Farinha de mandioca	250	5 xícaras de chá	250	250	-	902,17	219,75	3,89	0,69
Ovo de galinha	450	11 unidades	630	450	1,4	644,00	7,37	58,64	40,05
Alho	15	3 colheres de chá rasas	17	15	1,15	16,97	3,59	1,05	0,03
Cheiro verde	40	8 colheres de sopa rasas	68	40	1,7	13,60	2,34	1,20	0,17
Sal	10	2 colheres de chá niveladas	10	10	-	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	30	4 colheres de sopa	30	30	-	265,20	0,00	0,00	30,00
TOTAL						2829,02	416,71	124,73	74,71

MODO DE PREPARO: Deixe o feijão de molho por 12 horas, depois jogue fora a água do molho e lave o feijão. Coloque o feijão na panela de pressão com água atingindo 3 “dedos” acima do feijão e cozinhe na pressão por 30 minutos. Amasse um pouco dos grãos de feijão cozido e reserve. Acrescente em outra panela o óleo de soja e frite o alho em fogo médio até dourar. Adicione os ovos um a um, mexendo até obter ovos mexidos. Coloque o feijão com caldo, o sal e misture bem. Vá adicionando aos poucos a farinha de mandioca na mistura. Desligue o fogo e finalize misturando o cheiro verde. Sirva.

RENDIMENTO (g):
3060



PESO DA PORÇÃO (g):
300 (2 ½ colheres de servir rasas)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
60 minutos

Figura 17. Porções Engrossado de feijão



Porção de 4 a 5 anos - 200g



Porção de 6 a 10 anos - 250g



Porção de 11 a 15 anos - 300g



1½ colher de servir rasa



2 colheres de servir rasas



2½ colheres de servir rasas



18. PÉ DE JABUTI

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE									
		FICHA TÉCNICA DE PREPARO ENSINO INDÍGENA TERENA 4 A 5 ANOS							
NOME DA PREPARAÇÃO: Pé de jabuti						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Arroz branco	500	3 ½ xícaras de chá	500	500	-	1788,95	393,80	35,79	1,68
Feijão verde	200	1 ½ xícara de chá	200	200	-	242,66	40,64	6,34	6,26
Charque bovino* (em cubos)	250	1 ½ xícara de chá	350	250	1,4	622,15	0,00	56,79	42,09
Alho	5	1 colher de chá rasa	6	5	1,15	5,66	1,20	0,35	0,01
Cebola	20	2 colheres de sopa rasas	22	20	1,1	7,88	1,77	0,34	0,02
Óleo de soja	15	2 colheres de sopa	15	15	-	132,60	0,00	0,00	15,00
TOTAL						3064,70	437,41	99,61	95,06
MODO DE PREPARO: Deixe o feijão e o charque de molho em água por 12 horas em vasilhas separadas. Jogue fora a água dos molhos e lave-os em água corrente com ajuda de escorredores. Coloque o feijão verde e o charque juntos em uma panela de pressão com água atingindo 3 “dedos” acima da mistura. Cozinhe na pressão por 30 minutos e reserve. Frite o alho e a cebola picados em óleo de soja em outra panela. Adicione o arroz e refogue. Coloque o cozido de feijão com charque e misture. Acrescente água o suficiente para cozinhar o arroz (aproximadamente até atingir “4 dedos” acima da mistura). Cozinhe até a água secar e o arroz atingir o ponto de cozido e soltinho. Sirva. OBSERVAÇÃO: O charque pode ser substituído por outra carne bovina.									
RENDIMENTO (g): 1730			 PESO DA PORÇÃO (g): 170 (1 ½ colher de servir rasa) Nº de Porções: 10			 TEMPO DE PREPARO: 80 minutos			

* De acordo com a Resolução CD/FNDE nº 06 de 08 de maio de 2020, a oferta de produtos cárneos deve ser limitada ao máximo duas vezes por mês.

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
6 a 10 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Pé de jabuti

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Arroz branco	600	4 xícaras de chá	600	600	-	2146,74	472,56	42,95	2,01
Feijão verde	250	2 xícaras de chá	250	250	-	303,33	50,80	7,93	7,83
Charque bovino* (em cubos)	300	2 xícaras de chá	420	300	1,4	746,58	0,00	68,14	50,51
Alho	10	2 colheres de chá rasas	12	10	1,15	5,66	1,20	0,35	0,01
Cebola	25	2 ½ colheres de sopa rasas	28	25	1,1	7,88	1,77	0,34	0,02
Óleo de soja	23	3 colheres de sopa	23	23	-	203,32	0,00	0,00	23,00
TOTAL						3678,71	526,33	119,71	113,38

MODO DE PREPARO: Deixe o feijão e o charque de molho em água por 12 horas em vasilhas separadas. Jogue fora a água dos molhos e lave-os em água corrente com ajuda de escorredores. Coloque o feijão verde e o charque juntos em uma panela de pressão com água atingindo 3 “dedos” acima da mistura. Cozinhe na pressão por 30 minutos e reserve. Frite o alho e a cebola picados em óleo de soja em outra panela. Adicione o arroz e refogue. Coloque o cozido de feijão com charque e misture. Acrescente água o suficiente para cozinhar o arroz (aproximadamente até atingir “4 dedos” acima da mistura). Cozinhe até a água secar e o arroz atingir o ponto de cozido e soltinho. Sirva.

OBSERVAÇÃO: O charque pode ser substituído por outra carne bovina.

RENDIMENTO (g):
2110



PESO DA PORÇÃO (g):
200 (2 colheres de servir rasas)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
80 minutos

* De acordo com a Resolução CD/FNDE nº 06 de 08 de maio de 2020, a oferta de produtos cárneos deve ser limitada ao máximo duas vezes por mês.

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
11 A 15 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: Pé de jabuti						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Arroz branco	700	4 ½ xícaras de chá	700	700	-	2504,52	551,32	50,11	2,35
Feijão verde	300	2 ½ xícaras de chá	300	300	-	363,99	60,96	9,51	9,39
Charque bovi- no* (em cubos)	400	3 xícaras de chá	560	400	1,4	995,44	0,00	90,86	67,35
Alho	15	3 colheres de chá rasas	17	15	1,15	16,97	3,59	1,05	0,03
Cebola	30	3 colheres de sopa rasas	33	30	1,1	11,83	2,66	0,51	0,02
Óleo de soja	30	4 colheres de sopa	30	30	-	265,20	0,00	0,00	30,00
TOTAL						4157,95	618,53	152,04	109,14

MODO DE PREPARO: Deixe o feijão e o charque de molho em água por 12 horas em vasilhas separadas. Jogue fora a água dos molhos e lave-os em água corrente com ajuda de escorredores. Coloque o feijão verde e o charque juntos em uma panela de pressão com água atingindo 3 “dedos” acima da mistura. Cozinhe na pressão por 30 minutos e reserve. Frite o alho e a cebola picados em óleo de soja em outra panela. Adicione o arroz e refogue. Coloque o cozido de feijão com charque e misture. Acrescente água o suficiente para cozinhar o arroz (aproximadamente até atingir “4 dedos” acima da mistura). Cozinhe até a água secar e o arroz atingir o ponto de cozido e soltinho. Sirva.

OBSERVAÇÃO: O charque pode ser substituído por outra carne bovina.

RENDIMENTO (g):
2580



PESO DA PORÇÃO (g):
250 (2 ½ colheres de servir rasas)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
80 minutos

* De acordo com a Resolução CD/FNDE nº 06 de 08 de maio de 2020, a oferta de produtos cárneos deve ser limitada ao máximo duas vezes por mês.

Figura 18. Porções Pé de jabuti



Porção de 4 a 5 anos - 170g



1½ colher de servir rasa



Porção de 6 a 10 anos - 200g



2 colheres de servir rasas



Porção de 11 a 15 anos - 250g



2½ colheres de servir rasas



19. BOLO DE ARROZ

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE



FICHA TÉCNICA DE PREPARO
ENSINO INDÍGENA TERENA
4 A 5 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO:
Bolo de arroz

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Arroz branco	115	2/3 xícara de chá	115	115	-	411,46	90,57	8,23	0,39
Coco ralado desidratado	50	1 pacote pequeno	50	50	-	330,00	12,20	3,45	32,25
Leite de coco	100	1/2 frasco pequeno	100	100	-	166,16	2,19	1,01	18,36
Açúcar cristal	100	4 colheres de sopa rasas	100	100	-	386,85	99,61	0,32	0,00
Ovo de galinha	50	1 unidade	70	50	1,4	71,56	0,82	6,52	4,45
Leite de vaca integral	65	1/3 xícara de chá	65	65	-	42,25	3,85	1,90	2,11
Óleo de soja	28	1/2 xícara de café	28	28	-	247,52	0,00	0,00	28,00
Fermento químico em pó	5	1 colher de chá rasa	5	5	-	4,49	2,20	0,02	0,00
Farinha de trigo para untar	5	1/2 colher de sopa rasa	5	5	-	18,02	3,75	0,49	0,07
Óleo de soja para untar	2	1 colher de café	2	2	-	17,68	0,00	0,00	2,00
TOTAL						1695,98	215,19	21,94	87,63

MODO DE PREPARO: Deixe o arroz de molho por 12 horas e depois disso escorra a água. Pré-aqueça o forno a 180°C por 10 minutos e unte uma forma com óleo de soja e farinha de trigo. Coloque em um liquidificador todos os ingredientes e bata até a mistura ficar bem homogênea. Coloque a massa na assadeira e asse por 35 minutos ou até ficar dourado por cima. Sirva.

RENDIMENTO (g):
500



PESO DA PORÇÃO (g):
50 (1 fatia pequena)
Nº de Porções: 10



TEMPO DE PREPARO:
45 minutos

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE									
		FICHA TÉCNICA DE PREPARO ENSINO INDÍGENA TERENA 6 a 10 ANOS							
NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de arroz						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Arroz branco	175	1 xícara de chá	175	175	-	626,13	137,83	12,53	0,59
Coco ralado desidratado	75	1 ½ pacote pequeno	75	75	-	495,00	18,30	5,17	48,38
Leite de coco	150	2/3 frasco pequeno	150	150	-	249,24	3,29	1,52	27,55
Açúcar cristal	150	6 colheres de sopa rasas	150	150	-	580,27	149,42	0,48	0,00
Ovo de galinha	100	2 unidades	140	100	1,4	143,11	1,64	13,03	8,90
Leite de vaca integral	100	½ xícara de chá	100	100	-	65,00	5,92	2,93	3,24
Óleo de soja	42	⅔ xícara de café	42	42	-	371,28	0,00	0,00	42,00
Fermento químico em pó	8	1 ½ colher de chá rasa	8	8	-	7,18	3,51	0,04	0,01
Farinha de trigo para untar	8	1 colher de sopa rasa	8	8	-	28,84	6,01	0,78	0,11
Óleo de soja para untar	3	1 colher de chá	3	3	-	26,52	0,00	0,00	3,00
TOTAL						2592,57	325,91	36,48	133,76
MODO DE PREPARO: Deixe o arroz de molho por 12 horas e depois disso escorra a água. Unte uma forma com óleo de soja e farinha de trigo. Pré-aqueça o forno a 180 °C por 10 minutos. Coloque em um liquidificador todos os ingredientes e bata até a mistura ficar bem homogênea. Coloque a massa do bolo na assadeira e asse por 35 minutos ou até ficar dourado por cima. Sirva.									
RENDIMENTO (g): 750			 PESO DA PORÇÃO (g): 75 (1 fatia média) Nº de Porções: 10				 TEMPO DE PREPARO: 45 minutos		

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE									
		FICHA TÉCNICA DE PREPARO ENSINO INDÍGENA TERENA 11 A 15 ANOS							
NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de arroz						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
Arroz branco	230	1 ½ xícara de chá	230	230	-	822,92	181,15	16,46	0,77
Coco ralado desidratado	100	2 pacotes pequenos	100	100	-	660,00	24,40	6,89	64,50
Leite de coco	200	1 frasco pequeno	200	200	-	332,32	4,39	2,03	36,73
Açúcar cristal	200	8 colheres de sopa rasas	200	200	-	773,69	199,22	0,64	0,00
Ovo de galinha	150	3 unidades	210	150	1,4	214,67	2,46	19,55	13,35
Leite de vaca integral	130	½ copo americano duplo	130	130	-	84,50	7,70	3,81	4,21
Óleo de soja	57	1 xícara de café	57	57	-	503,88	0,00	0,00	57,00
Fermento químico em pó	10	2 colheres de chá rasas	10	10	-	8,97	4,39	0,05	0,01
Farinha de trigo para untar	10	1 colher de sopa cheia	10	10	-	36,05	7,51	0,98	0,14
Óleo de soja para untar	4	½ colher de sopa	4	4	-	35,36	0,00	0,00	4,00
TOTAL						3472,35	431,21	50,40	180,71
MODO DE PREPARO: Deixe o arroz de molho por 12 horas e depois disso escorra a água. Unte uma forma com óleo de soja e farinha de trigo. Pré-aqueça o forno a 180 °C por 10 minutos. Coloque em um liquidificador todos os ingredientes e bata até a mistura ficar bem homogênea. Coloque a massa do bolo na assadeira e asse por 35 minutos ou até ficar dourado por cima. Sirva.									
RENDIMENTO (g): 1000			 PESO DA PORÇÃO (g): 100 (1 fatia grande) Nº de Porções: 10			 TEMPO DE PREPARO: 45 minutos			

Figura 19. Porções Bolo de arroz



Porção de 4 a
5 anos - 50g



Porção de 6 a
10 anos - 75g



Porção de 11 a
15 anos - 100g



1 fatia pequena



1 fatia média



1 fatia grande





CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente e-book teve por objetivo elaborar Fichas Técnicas de Preparações de receitas culinárias das etnias Guarani Kaiowá e Terena para encorajar seu uso na alimentação escolar indígena e assim buscar o pleno cumprimento do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), o qual fortalece as políticas públicas de Segurança Alimentar e Nutricional, e assume papel fundamental para a promoção da saúde dos povos indígenas.

Embora ainda existam muitos desafios no campo da nutrição a serem enfrentados no Brasil, a implementação e inserção de políticas públicas torna mais justo o acesso à alimentação adequada e saudável, combatendo todas as formas de má nutrição no país, numa abordagem focada em minimizar a problemática em saúde associada à alimentação nas comunidades vulneráveis, principalmente dos povos indígenas.

ANEXO 1. Valores de Referência para Per capitas e Fatores de Correção (FC) dos alimentos

	4 a 5 anos**	6 a 10 anos**	11 a 15 anos**	Fator de Correção*
Abóbora cabotiã	45g	60g	75g	1,23
Abobrinha (ralada com casca)	24g	47g	72g	-
Alface	10g	20g	30g	1,23
Alho	0,5g	1g	1,5g	1,15
Arroz	50g	60g	70g	-
Batata doce	35g	45g	55g	1,2
Batata inglesa	20g	30g	40g	1,06
Beterraba	30g	40g	50g	1,18
Carne bovina em cubos	25g	30g	40g	1,4
Cebola	2g	2,5g	3g	1,1
Cenoura	20g	30g	40g	1,16
Cheiro verde (salsinha e cebolinha)	2g	3g	4g	1,7
Chuchu	20g	30g	40g	1,27
Colorífico	1g	1,5g	2g	-
Couve	20g	30g	40g	1,5
Ervilha (em conserva)	10g	20g	30g	-
Farinha de mandioca	15g	20g	25g	-
Farinha de milho/ fubá	15g	20g	25g	-
Feijão	20g	25g	30g	-
Filé de peito frango	25g	30g	40g	-
Gengibre	1g	2g	3g	1,11
Limão (suco/tempero salada)	1,3g	2,5g	3,5g	2,5
Linguiça calabresa	30g	40g	50g	-
Macarrão	60g	70g	80g	-

Mandioca sem casca	25g	30g	40g	-
Margarina com óleo interesterificado, com sal (65% de lipídeos)	1,5g	2g	2,5g	-
Milho (em conserva)	10g	20g	30g	-
Extrato de tomate	8g	10g	12g	-
Óleo soja (para untar frigideira)	1g	1,5g	2g	-
Óleo soja (para refogar)	1,5g	2,3g	3g	-
Orégano desidratado	0,3g	0,5g	0,7g	-
Ovo de galinha	35g	40g	50g	1,4
Peixe filé de tilápia	50g	60g	80g	-
Repolho	20g	30g	40g	1,06
Sal	0,5g	0,8g	1g	-
Tomate	10g	20g	30g	1,2

Fonte: Autores, 2023.



ANEXO 2. Medidas caseiras dos ingredientes para 10 porções de cada faixa etária

	4 a 5 anos		6 a 10 anos		11 a 15 anos	
	Peso (g)	Medida caseira	Peso (g)	Medida caseira	Peso (g)	Medida caseira
Abóbora cabotiã	450	5 colheres de servir rasas	600	6 ½ colheres de servir rasas	750	8 ½ colheres de servir rasas
Abobrinha (ralada)	240	1 ½ unidade média	470	1 ½ unidade grande	720	2 ½ unidades grandes
Alface	150	19 folhas médias	200	25 folhas médias	300	38 folhas médias
Alho (sem casca, picado)	5	1 colher de chá rasa	10	2 colheres de chá rasas	15	3 colheres de chá rasas
Arroz cru	500	3 ½ xícaras de chá	600	4 xícaras de chá	700	4 ½ xícaras de chá
Batata doce	350	1 batata grande	450	2 batatas médias	550	2 ½ batatas médias
Batata inglesa	400	4 colheres de servir rasas	600	6 colheres de servir rasas	800	8 colheres de servir rasas
Beterraba	300	2 beterrabas médias	400	3 beterrabas médias	500	3 ½ beterrabas médias
Carne bovina (moída)	250	8 colheres de sopa cheias	300	9 ½ colheres de sopa cheias	400	12 ½ colheres de sopa cheias
Carne bovina (músculo em cubos)	250	2 colheres de servir rasas	300	2 ½ colheres de servir rasas	400	2 colheres de servir cheias
Carne bovina (charque em cubos)	250	1 ½ xícara de chá	300	2 xícaras de chá	350	2 ½ xícaras de chá

Carne de frango (filé de peito em cubos)	250	10 colheres de sopa cheias	300	12 colheres de sopa cheias	350	14 colheres de sopa cheias
Carne de peixe (filé de tilápia)	500	3 ½ filés médios	600	4 ½ filés médios	800	6 filés médios
Cebola (sem casca, em rodela)	40	4 rodela finas	50	5 rodela finas	60	6 rodela finas
Cebola (sem casca, picada)	20	2 colheres de sopa rasas	25	2 ½ colheres de sopa rasas	30	3 colheres de sopa rasas
Cenoura (sem casca, em cubos)	200	2 colheres de servir rasas	300	3 colheres de servir rasas	400	4 colheres de servir rasas
Cenoura (sem casca, ralada)	200	3 xícaras de chá	300	4 xícaras de chá	400	5 ½ xícaras de chá
Colorífico	10	2 colheres de sobremesa rasas	15	3 colheres de sobremesa rasas	20	4 colheres de sobremesa rasas
Couve picada em tiras finas	200	1 ½ prato fundo cheio	300	2 pratos fundos cheios	400	2 pratos fundos cheios e 1 prato fundo raso
Cheiro verde (salsinha e cebolinha)	20	4 colheres de sopa rasas	30	6 colheres de sopa rasas	40	8 colheres de sopa rasas
Chuchu	200	2 colheres de servir rasas	300	3 colheres de servir rasas	400	4 colheres de servir rasas
Ervilha (em conserva)	70	5 colheres de sopa rasas	140	10 colheres de sopa rasas	210	15 colheres de sopa rasas
Extrato de tomate	80	3 colheres de sopa cheias	100	4 colheres de sopa cheias	120	5 colheres de sopa cheias
Farinha de mandioca	150	3 xícaras de chá	200	4 xícaras de chá	250	5 xícaras de chá
Farinha de milho/ fubá	150	7 ½ colheres de sopa cheias	200	10 colheres de sopa cheias	250	12 ½ colheres de sopa cheias
Feijão cru	200	1 ½ xícara de chá	250	2 xícaras de chá	300	2 ½ xícaras de chá

Gengibre	10	1 colher de sopa nivelada	20	2 colheres de sopa niveladas	30	3 colheres de sopa niveladas
Limão (suco/tempero salada)	13	2 colheres de sopa	25	4 colheres de sopa	35	5 colheres de sopa
Linguiça calabresa	300	1 ½ gomo grande	400	2 gomos grandes	500	2 ½ gomos grandes
Macarrão (parafuso)	600	8 ½ xícaras de chá	700	10 xícaras de chá	800	11 ½ xícaras de chá
Mandioca (sem casca)	250	4 pedaços pequenos	300	5 pedaços pequenos	350	6 pedaços pequenos
Margarina com óleo interesterificado, com sal (65% de lipídeos)	15	1 colher de sopa nivelada	20	½ colher de sopa rasa	25	⅔ colher de sopa rasa
Milho (em conserva)	110	6 colheres de sopa rasas	180	10 colheres de sopa rasas	210	11 ½ colheres de sopa rasas
Óleo soja	15	2 colheres de sopa	23	3 colheres de sopa	30	4 colheres de sopa
Orégano desidratado	3	1 colher de sopa nivelada	5	1 colher de sopa rasa	7	1 ½ colher de sopa rasa
Ovos de galinha	350	9 ovos	400	10 ovos	450	11 ovos
Repolho (ralado)	200	4 xícaras de chá	300	6 xícaras de chá	400	8 xícaras de chá
Sal	5	1 colher de chá nivelada	8	1 colher de chá rasa	10	2 colheres de chá niveladas
Tomate (em cubos)	100	1 xícara de chá	200	2 xícaras de chá	300	3 xícaras de chá

Fonte: Autores, 2023.

ANEXO 3. Utensílios utilizados



1. Escumadeira média, colher de servir, concha funda média e pegador de massa e salada (da esquerda para a direita)



2. Colheres: de servir, de sopa, de sobremesa, de chá e de café (da esquerda para a direita)



3. Medidas das colheres cheia, rasa e nivelada (da esquerda para a direita)



4. Xícara de chá e xícara de café (da esquerda para a direita)



5. Copo americano duplo e copo de requeijão
(da esquerda para a direita)



6. Prato fundo



REFERÊNCIAS

CARVALHO, L. C. S. S.; SILVEIRA, G. C. C.; AVELLAR, C. C. C.; SANTOS, B. P.; GAMA, T. C. **Transição nutricional na população indígena brasileira, uma revisão**. Anais eletrônicos do 15º Congresso Brasileiro de Medicina da Família e Comunidade Cuiabá. Campinas: Galoá, 2019. Disponível em: <https://proceedings.science/cbmfc-2019/papers/transicao-nutricional-na-populacao-indigena-brasileira-uma-revisao-2> Acesso em: 16 set. 2022.

BARROS, D. C.nte; SILVA, Denise Oliveira e; GUGELMIN, Silvia. Ângela (orgs.). **Vigilância alimentar e nutricional para a saúde Indígena**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2007. V. 1. E-book.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução nº 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. **Diário oficial da União**, Brasília, 2004.

DOMENE, Semíramis Martins Álvares. **Técnica dietética: teorias e aplicações**. 2. ed. Rio de Janeiro, RJ: Guanabara Koogan, 2022.

FIAN Brasil. **Guarani e Kaiowá**. Disponível em: <https://fianbrasil.org.br/guarani-e-kaiowa/> Acesso em: 15 ago. 2022.

GONÇALVES, Renata da Cruz. **A Diversidade Sociocultural no Programa Nacional de Alimentação Escolar: Uma Etnografia da alimentação escolar indígena entre os Xavante de Parabubure, Mato Grosso**. 2012. 196 f. Dissertação (Mestrado em Nutrição) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde. Florianópolis, 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo Brasileiro de 2010**. Rio de Janeiro: IBGE, 2012. Disponível em: <https://censo2010.ibge.gov.br/>. Acesso em 20 nov. 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo demográfico 2010: características gerais dos indígenas**. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2012a. 244 p.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Censo demográfico 2023: Indígenas - Primeiros resultados do universo**. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2023. 193 p.

INSTITUTO SOCIOAMBIENTAL (ISA). **Terras Indígenas no Brasil**. Disponível em: <https://terrasindigenas.org.br/>. Acesso em 01 fev. 2023.

PERALTA, A. **Tecnologias espirituais: reza, roça e sustentabilidade entre os Kaiowá e Guarani**. 2022. 92 f. Dissertação (Mestrado em Educação e Territorialidade) - Faculdade Intercultural Indígena, Universidade Federal da Grande Dourados, Dourados, MS, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufgd.edu.br/jspui/bitstream/prefix/5018/1/AnastacioPeralta.pdf> Acesso em: 21 jul. 2022

VILARIM, P. R.; MARTINS, D. R.; RODRIGUES, S. P. J. Etnoconhecimento Terena na literatura científica: um estudo bibliográfico para o Estado da Arte. **Odeere**, v. 6, n. 2, p. 16-34, 2021. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/odeere/article/view/9768/6454>. Acesso em: 14 set. 2022

