



Receita elaborada por:
Rosângela Justino de Souza Toguti

Stroganoff solar



Ingredientes

- 500g de peito de frango em cubos
- 300g de mandioca
- 04 und. de dente de alho triturado
- 02 und. de cenoura média picada
- 01 und. de cebola média picada ou triturada
- 01 und. de limão (suco)
- 03 colh. de sopa de óleo
- 01 colh. de sopa de colorau
- 250 ml de leite
- 200 ml de água
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo



Tempero do frango: Em uma tigela, tempere o frango com o suco de meio limão, o colorau e uma pitada de sal. Reserve.

Frango: Em uma panela, aqueça o óleo e doure o alho. Acrescente a cebola e refogue até ficar levemente transparente. Adicione o frango e sele bem até dourar. Acrescente pimentão e 01 copo americano de água, tampe e deixe cozinhar por 5 a 10 minutos. Reserve.

Creme solar: Cozinhe separadamente as cenouras em rodelas grossas e a mandioca até ficarem macias. Bata no liquidificador as cenouras e a mandioca cozidas junto com 250 ml de água, 250 ml de leite e sal a gosto, até obter um creme homogêneo.

Finalização: Misture o creme ao frango refogado e cozinhe em fogo baixo por 2 a 5 minutos, mexendo sempre. Finalize com cheiro verde picado.

*Este prato pode ser acompanhado com arroz branco.



Receita elaborada por:
Rosângela Justino de Souza Toguti

Stroganoff solar



Ingredientes

- 500g de peito de frango em cubos
- 300g de mandioca
- 04 und. de dente de alho triturado
- 02 und. de cenoura média picada
- 01 und. de cebola média picada ou triturada
- 01 und. de limão (suco)
- 03 colh. de sopa de óleo
- 01 colh. de sopa de colorau
- 250 ml de leite
- 200 ml de água
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo



Tempero do frango: Em uma tigela, tempere o frango com o suco de meio limão, o colorau e uma pitada de sal. Reserve.

Frango: Em uma panela, aqueça o óleo e doure o alho. Acrescente a cebola e refogue até ficar levemente transparente. Adicione o frango e sele bem até dourar. Acrescente pimentão e 01 copo americano de água, tampe e deixe cozinhar por 5 a 10 minutos. Reserve.

Creme solar: Cozinhe separadamente as cenouras em rodelas grossas e a mandioca até ficarem macias. Bata no liquidificador as cenouras e a mandioca cozidas junto com 250 ml de água, 250 ml de leite e sal a gosto, até obter um creme homogêneo.

Finalização: Misture o creme ao frango refogado e cozinhe em fogo baixo por 2 a 5 minutos, mexendo sempre. Finalize com cheiro verde picado.

*Este prato pode ser acompanhado com arroz branco.



Receita elaborada por:
Regiane Marques Nogueira Melo

Arrumadinho digoreste

Ingredientes

- 500g de coxão mole em cubos pequenos
- 04 und. de dente de alho picado ou triturado
- 03 und. de banana da terra de vez (meio madura)
- 01 und. de cebola picada
- 01 und. de pimentão verde picado
- 01 und. de tomate picado
- ½ und. de cenoura em cubos
- ½ und. de abobrinha verde em cubos
- 04 colh. de sopa de extrato de tomate
- 04 colh. de sopa de óleo
- 04 colh. de sopa de manteiga
- Sal a gosto



Modo de preparo

Em uma panela, coloque óleo, cebola, alho e a carne e refogue até dourar. Em seguida, acrescente o tomate, o pimentão verde, a bobrina verde, a cenoura e o extrato de tomate. Refogue e reserve.

Em outra panela com água, adicione as bananas para cozinhar. Após cozidas, coloque as bananas no processador, acrescentando água até ficar com consistência de purê.

Noutra panela refogue a manteiga e a cebola e acrescente o purê de banana para refogar.



Receita elaborada por:
Regiane Marques Nogueira Melo

Arrumadinho digoreste

Ingredientes

- 500g de coxão mole em cubos pequenos
- 04 und. de dente de alho picado ou triturado
- 03 und. de banana da terra de vez (meio madura)
- 01 und. de cebola picada
- 01 und. de pimentão verde picado
- 01 und. de tomate picado
- ½ und. de cenoura em cubos
- ½ und. de abobrinha verde em cubos
- 04 colh. de sopa de extrato de tomate
- 04 colh. de sopa de óleo
- 04 colh. de sopa de manteiga
- Sal a gosto



Modo de preparo

Em uma panela, coloque óleo, cebola, alho e a carne e refogue até dourar. Em seguida, acrescente o tomate, o pimentão verde, a bobrina verde, a cenoura e o extrato de tomate. Refogue e reserve.

Em outra panela com água, adicione as bananas para cozinhar. Após cozidas, coloque as bananas no processador, acrescentando água até ficar com consistência de purê.

Noutra panela refogue a manteiga e a cebola e acrescente o purê de banana para refogar.



Receita elaborada por:
Rosenei Cláudia Leite

fileé do Rio com banana



Ingredientes

- 1 e $\frac{1}{2}$ kg de fileé de peixe
- 500g de arroz
- 05 und. de tomate picado
- 04 und. de limão
- 03 und. de banana da terra madura em rodelas
- 03 und. de cebola picadas
- 02 und. de cabeça de alho picado
- 01 und. de pimentão verde picado
- 01 maço de coentro picado
- 01 maço de cebolinha picada
- 01 pé de alface
- 01 litro de óleo
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Colorau a gosto



Modo de preparo

Higienize a abobrinha verde, retire as sementes, cozinhe e reserve.
Em uma panela, coloque manteiga, alho, cebola, sal e cenoura e refogue.
Depois, adicione o fileé suíno e cozinhe por 20 minutos. Adicione o extrato de tomate, o leite, o requeijão e finalize com salsinha e cebolinha.
Coloque a carne na abóbora já cozida e aqueça no forno antes de servir.



Receita elaborada por:
Rosenei Cláudia Leite

fileé do Rio com banana



Ingredientes

- 1 e $\frac{1}{2}$ kg de fileé de peixe
- 500g de arroz
- 05 und. de tomate picado
- 04 und. de limão
- 03 und. de banana da terra madura em rodelas
- 03 und. de cebola picadas
- 02 und. de cabeça de alho picado
- 01 und. de pimentão verde picado
- 01 maço de coentro picado
- 01 maço de cebolinha picada
- 01 pé de alface
- 01 litro de óleo
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Colorau a gosto



Modo de preparo

Higienize a abobrinha verde, retire as sementes, cozinhe e reserve.
Em uma panela, coloque manteiga, alho, cebola, sal e cenoura e refogue.
Depois, adicione o fileé suíno e cozinhe por 20 minutos. Adicione o extrato de tomate, o leite, o requeijão e finalize com salsinha e cebolinha.
Coloque a carne na abóbora já cozida e aqueça no forno antes de servir.



Receita elaborada por:
Ivanilda Soares dos Santos

Ragu Cuiabano com crispy de couve

Ingredientes

- 01 kg de coxão mole em cubos grandes
- 12 und. de espiga de milho verde
- 02 und. de tomate picado
- 02 und. de cebola picada
- 01 und. de pimentão verde picado
- 01 und. de cenoura média fatiada
- 01 litro de leite zero lactose
- 02 maços de couve
- 02 colh. de sopa de colorau
- 02 colh. de sopa de manteiga ou óleo a gosto
- Cheiro verde a gosto
- Alho a gosto
- Sal a gosto



Modo de preparo

Ragu de milho verde: Retire o milho da espiga, lave bem e deixe escorrer. Depois, coloque no liquidificador o milho e $\frac{1}{2}$ litro do leite, bata bem e reserve. Em uma panela, adicione óleo (ou manteiga), cebola e alho e doure. Acrescente na panela o milho batido com o restante do leite. Deixe cozinhar bem, até chegar na consistência pastosa, semelhante à polenta.

Carne bovina: Em uma panela de pressão, coloque óleo e a carne e frite até dourar. Adicione sal, alho, cebola e cozinhe até desfiar. Depois de desfiada a carne, acrescente alho, pimentão verde, cenoura, tomate, cebola, colorau, sal e água o suficiente para ficar um molho. Feche a panela e assim que apitar, desligue-a.

Crispy de couve: Fatie a couve bem fininha, tempere com sal e coloque no forno. Mexa a couve de tempo em tempo, até ficar crocante.

*Esse prato pode ser acompanhado com arroz branco.



Receita elaborada por:
Ivanilda Soares dos Santos

Ragu Cuiabano com crispy de couve

Ingredientes

- 01 kg de coxão mole em cubos grandes
- 12 und. de espiga de milho verde
- 02 und. de tomate picado
- 02 und. de cebola picada
- 01 und. de pimentão verde picado
- 01 und. de cenoura média fatiada
- 01 litro de leite zero lactose
- 02 maços de couve
- 02 colh. de sopa de colorau
- 02 colh. de sopa de manteiga ou óleo a gosto
- Cheiro verde a gosto
- Alho a gosto
- Sal a gosto



Modo de preparo

Ragu de milho verde: Retire o milho da espiga, lave bem e deixe escorrer. Depois, coloque no liquidificador o milho e $\frac{1}{2}$ litro do leite, bata bem e reserve. Em uma panela, adicione óleo (ou manteiga), cebola e alho e doure. Acrescente na panela o milho batido com o restante do leite. Deixe cozinhar bem, até chegar na consistência pastosa, semelhante à polenta.

Carne bovina: Em uma panela de pressão, coloque óleo e a carne e frite até dourar. Adicione sal, alho, cebola e cozinhe até desfiar. Depois de desfiada a carne, acrescente alho, pimentão verde, cenoura, tomate, cebola, colorau, sal e água o suficiente para ficar um molho. Feche a panela e assim que apitar, desligue-a.

Crispy de couve: Fatie a couve bem fininha, tempere com sal e coloque no forno. Mexa a couve de tempo em tempo, até ficar crocante.

*Esse prato pode ser acompanhado com arroz branco.



Receita elaborada por:
Rosinha Soares de Lima Oliveira

Quibebe de carne suína com mandioca

Ingredientes

- 500g de carne suína
- 500g de mandioca em cubos pequenos
- 03 und. de dente de alho picado
- 01 und. de cebola piada
- 01 und. de limão
- 01 und. de folha de louro
- $\frac{1}{2}$ und. de pimentão verde picado
- 02 colh. de sopa de óleo
- Vinagre a gosto
- Cebolinha a gosto
- Sal a gosto



Modo de preparo

Em uma panela, colocar óleo e a carne suína e refogar até dourar. Acrescentar alho, cebola, pimentão, mandioca e 1 litro de água e deixar cozinhar até o caldo reduzir e engrossar.



Receita elaborada por:
Rosinha Soares de Lima Oliveira

Quibebe de carne suína com mandioca

Ingredientes

- 500g de carne suína
- 500g de mandioca em cubos pequenos
- 03 und. de dente de alho picado
- 01 und. de cebola piada
- 01 und. de limão
- 01 und. de folha de louro
- $\frac{1}{2}$ und. de pimentão verde picado
- 02 colh. de sopa de óleo
- Vinagre a gosto
- Cebolinha a gosto
- Sal a gosto



Modo de preparo

Em uma panela, colocar óleo e a carne suína e refogar até dourar. Acrescentar alho, cebola, pimentão, mandioca e 1 litro de água e deixar cozinhar até o caldo reduzir e engrossar.



Receita elaborada por:

Ilza Lima de Arruda

Strogonoff na abobrinha verde



Ingredientes

- 700g de filé suíno em cubos
- 300g de extrato de tomate
- 200g de requeijão cremoso
- 100g de limão
- 100g de sal
- 100g de manteiga
- 50g de alho picado
- 01 und. de abobrinha verde
- 02 und. de cenoura picada
- 01 und. de cebola picada
- 01 maço de cebolinha
- 01 maço de salsinha



Modo de preparo

Higienize a abobrinha verde, retire as sementes, cozinhe e reserve.

Tempere o filé suíno com limão e sal.

Em uma panela, coloque manteiga, alho, cebola, sal e cenoura e refogue.

Depois, adicione o filé suíno e cozinhe por 20 minutos. Adicione o extrato de tomate, o leite, o requeijão e finalize com salsinha e cebolinha.

Coloque a preparação na abobrinha já cozida e aqueça no forno antes de servir.



Receita elaborada por:

Ilza Lima de Arruda

Strogonoff na abobrinha verde



Ingredientes

- 700g de filé suíno em cubos
- 300g de extrato de tomate
- 200g de requeijão cremoso
- 100g de limão
- 100g de sal
- 100g de manteiga
- 50g de alho picado
- 01 und. de abobrinha verde
- 02 und. de cenoura picada
- 01 und. de cebola picada
- 01 maço de cebolinha
- 01 maço de salsinha



Modo de preparo

Higienize a abobrinha verde, retire as sementes, cozinhe e reserve.

Tempere o filé suíno com limão e sal.

Em uma panela, coloque manteiga, alho, cebola, sal e cenoura e refogue.

Depois, adicione o filé suíno e cozinhe por 20 minutos. Adicione o extrato de tomate, o leite, o requeijão e finalize com salsinha e cebolinha.

Coloque a preparação na abobrinha já cozida e aqueça no forno antes de servir.



concurso

CHEF CUIABANO

2025

O propósito do Concurso é reconhecer o trabalho dos TNEs (merendeiras e merendeiros), na promoção de uma alimentação adequada, saborosa e saudável para os escolares da Educação Básica municipal de Cuiabá, bem como, incentivar a colaboração entre Gestão e TNEs nas Unidades para o trabalho conjunto em benefício da alimentação escolar.





Concurso

CHEF CUIABANO

2025

SECRETÁRIO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

AMAURO MONGE FERNANDES

DIRETORA ADMINISTRATIVA
JÚLIA MARIA ALVES JAQUES SERILO

COORDENADORA DE NUTRIÇÃO ESCOLAR

DRYELI STHEFANI DA SILVA MINAS NOVAS

EQUIPE DE GASTRONOMIA

RAFAEL ROSSITO
RENATA MANTOVANI MAIA

EQUIPE DE NUTRIÇÃO

ANA RUTH FERREIRA
Ma. CAROLINA GIRARDON DINARTE MOREIRA

FLÁVIA NATIELLY VIEIRA SILVA

Ma. JÉSSICA PATATAS DE ARRUDA

MARIA LUIZA GARRETO

MARIELLI COELHO

VINÍCIUS COSTA MARTIN



concurso

CHEF CUIABANO

2025

O propósito do Concurso é reconhecer o trabalho dos TNEs (merendeiras e merendeiros), na promoção de uma alimentação adequada, saborosa e saudável para os escolares da Educação Básica municipal de Cuiabá, bem como, incentivar a colaboração entre Gestão e TNEs nas Unidades para o trabalho conjunto em benefício da alimentação escolar.





Concurso

CHEF CUIABANO

2025

SECRETÁRIO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

AMAURO MONGE FERNANDES

DIRETORA ADMINISTRATIVA
JÚLIA MARIA ALVES JAQUES SERILO

COORDENADORA DE NUTRIÇÃO ESCOLAR

DRYELI STHEFANI DA SILVA MINAS NOVAS

EQUIPE DE GASTRONOMIA

RAFAEL ROSSITO
RENATA MANTOVANI MAIA

EQUIPE DE NUTRIÇÃO

ANA RUTH FERREIRA
Ma. CAROLINA GIRARDON DINARTE MOREIRA

FLÁVIA NATIELLY VIEIRA SILVA

Ma. JÉSSICA PATATAS DE ARRUDA

MARIA LUIZA GARRETO

MARIELLI COELHO

VINÍCIUS COSTA MARTIN





CADERNO DE RECEITAS

Concurso

— CHEF CUIABANO —

2025







CADERNO DE RECEITAS

Concurso

— CHEF CUIABANO —

2025

