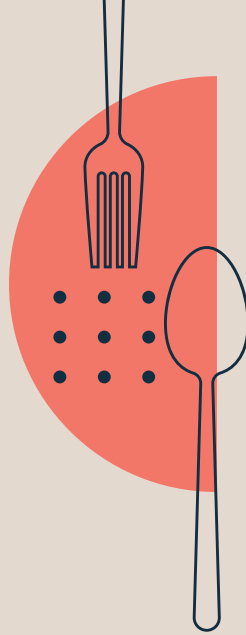




Fundo Nacional de
Desenvolvimento da
Suinocultura

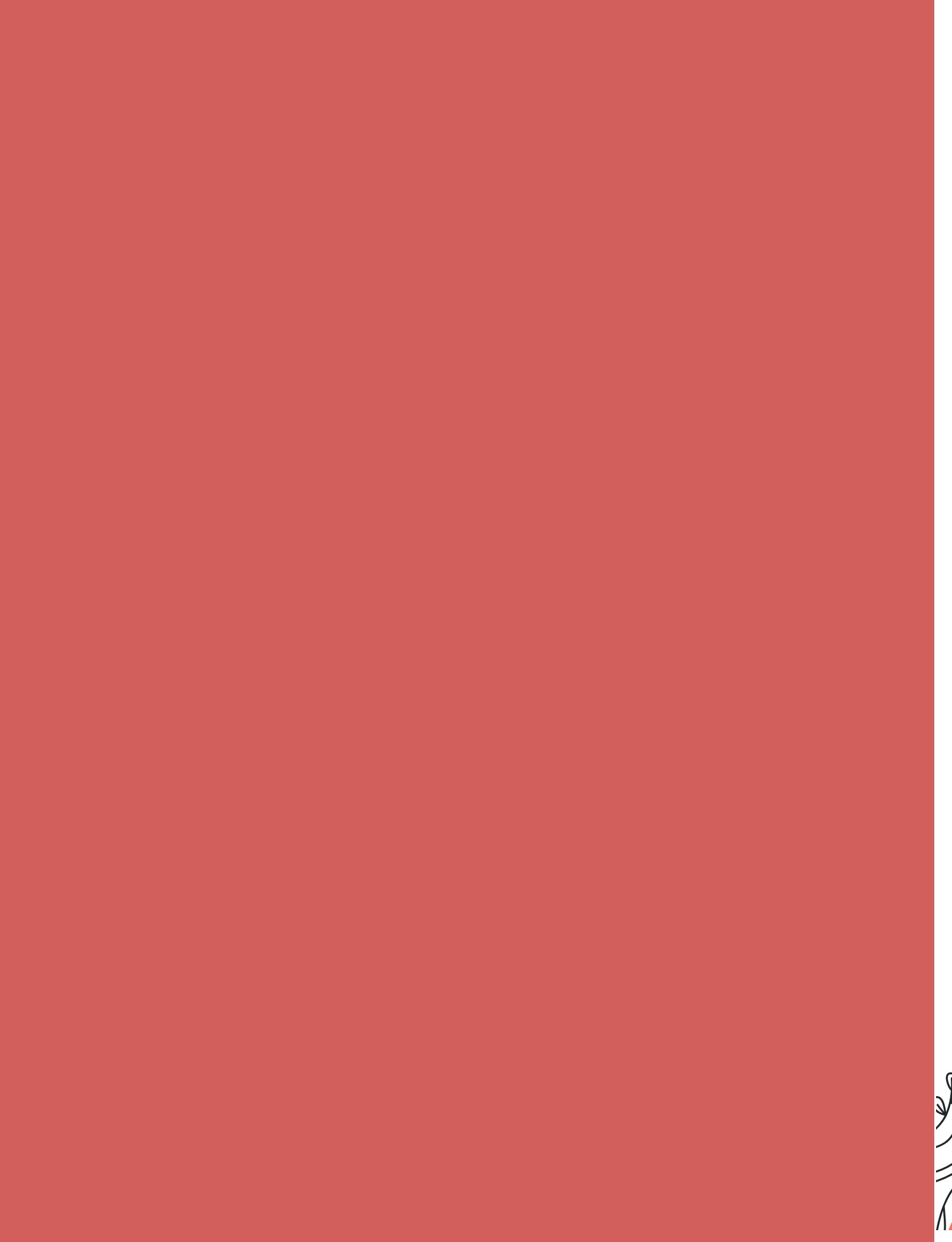


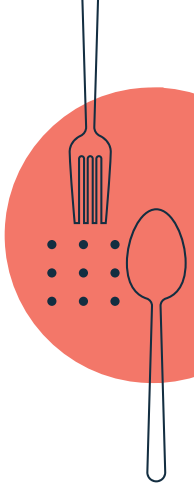
Carne Suína

na alimentação escolar

Uma receita de saúde e de sabor
para potencializar o aprendizado







Carne Suína

na alimentação escolar

Uma receita de saúde e de sabor
para potencializar o aprendizado



Fundo Nacional de
Desenvolvimento da
Suinocultura





Conselheiro presidente

Marcelo Lopes/DF

Conselheiro de relações de mercado

Valdecir Folador/RS

Conselheiro administrativo

João Leite/MG

Conselheiro financeiro

Paulo Lucion/MT

Conselheiro técnico

Olinto Arruda/SP

Diretora de projetos e marketing

Lívia Machado

Coordenação executiva

Danielle Sousa

Sarah Nunes

Receitas

André Rabelo – Chef de cozinha

Thaliane Dias – Nutricionista

Rejane Lorenzon – Culinarista

Fotos

Henrique Ferrera

Projeto gráfico e diagramação

Sarah Nunes

Douglas Matos

Inova Marketing e Design

Impressão e acabamento

Gráfica Movimento

Vídeos

Pedro Eguti

Revisão

Victória Fernandes

Eduarda Esposito

Apoio

Crenilda Neves



Sumário

07 Alimentando futuros:
da suinocultura à escola

16 Sanduíche com
carne suína

08 Carne suína e sua
inclusão na merenda
escolar na escola
pública brasileira

18 Macarrão à
bolonhesa suína

10 5 motivos para incluir
a carne suína na me-
renda escolar

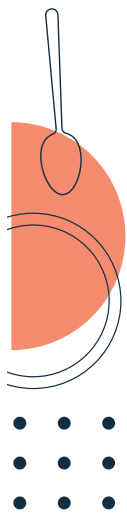
20 Estrogonofe de
carne suína

12 Carne suína com
legumes e feijão

22 Sopa com carne suína

14 Arroz cremoso
com carne suína

24 Almôndega de
carne suína



— Carne Suína —
na alimentação escolar



Estrogonofe de carne suína



Alimentando futuros: da suinocultura à escola

A alimentação escolar é realidade na vida de aproximadamente 40 milhões de estudantes no Brasil, de acordo com dados de 2023 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Para eles, a jornada de aprendizado é mais do que as aulas, atividades esportivas e culturais. Além da busca pelo conhecimento, estar na escola representa também um suporte na alimentação, sendo muitas vezes aquele único momento de refeição do dia de muitos desses alunos.

A Associação Brasileira dos Criadores de Suínos (ABCS) acredita nos benefícios sociais da alimentação das escolas e no valor nutricional que a carne suína pode oferecer à comunidade escolar. Além de ser um alimento natural e seguro para o consumo, a carne suína é rica em vitaminas do complexo B, importantes para a função cerebral. Além disso, a presença de zinco, ácidos graxos e selênio auxilia na capacidade cognitiva e memória.

Esta cartilha reúne sete receitas já conhecidas da merenda escolar e aprovadas por estudantes, só que feitas exclusivamente com carne suína, mostrando sua versatilidade e saudabilidade, tão importantes para essa fase da vida. Desenvolvidas com a contribuição de profissionais de nutrição, as receitas usam como base a faixa etária de 6 a 10 anos e possuem tabelas nutricionais de acordo com as definições do Programa de Aquisição para a Alimentação Escolar (PNAE), prontas para serem utilizadas por nutricionistas e merendeiras das escolas.



É preciso fazer diferente para fazer a diferença. E tudo começa com um primeiro passo, ou melhor, com a primeira garfada.



Marcelo Lopes
Presidente da ABCS





— Carne Suína — na alimentação escolar

Carne suína na alimentação escolar:

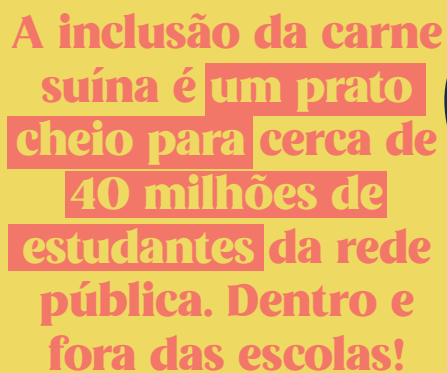
uma receita para o aprendizado nas escolas e para o fortalecimento da suinocultura

Já adaptada às diretrizes dos programas de aquisição para a alimentação escolar (PNAE), a inclusão da carne suína na merenda escolar na escola pública brasileira traz ganhos para todos.

Ganham os estudantes, que contam com uma alimentação mais diversa, nutritiva, rica em proteína e muito energética. Ganha também todo o setor da suinocultura, que tem mais uma fonte de escoamento da produção e incentivo à produção de carne suína, ajudando principalmente os produtores, suas organizações e famílias que trabalham diretamente na atividade. E claro, ganha todo o Brasil, que assim como os estudantes das escolas, aprende que a carne suína de hoje é resultado da evolução tecnológica da indústria alimentícia, apresentando reduzido teor de gorduras, calorias e colesterol em relação há alguns anos.

Ou seja, a inclusão da carne suína promove uma alimentação nutritiva para os estudantes da rede pública e fomenta a participação dos suinocultores nos diversos municípios do Brasil onde a medida avança. Isso sem contar na quebra de preconceitos e na cultura de consumo que também é estimulada, pois os alunos que agora poderão contar com essa opção nas escolas vão também pedir em seus lares.

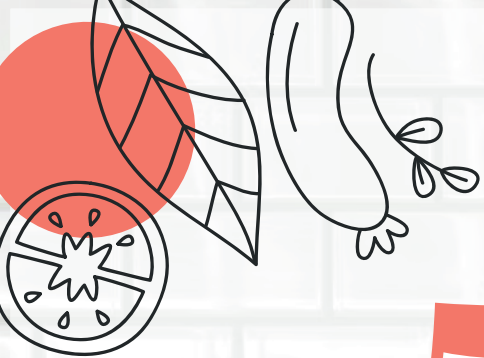
No fim do dia, essa inclusão é uma conquista que visa beneficiar o estudante, abrindo caminho para um futuro mais saudável, equilibrado e, porque não dizer, muito mais saboroso.



A inclusão da carne suína é um prato cheio para cerca de 40 milhões de estudantes da rede pública. Dentro e fora das escolas!

A yellow rectangular box containing bold red text. To the right of the box is a simple line drawing of a spoon.





— Carne Suína — na alimentação escolar

5 motivos para incluir a carne suína na alimentação escolar



1 Mais energia para estudar e força para crescer

Sabemos que uma refeição equilibrada e nutritiva colabora no rendimento escolar, não é mesmo? Assim como outros tipos de proteína, a **carne suína é fonte de ferro, zinco, selênio e vitaminas do complexo B**. Essa combinação de nutrientes é interessante para o desenvolvimento da função cerebral, auxiliando na melhora da capacidade cognitiva, memória e sistema imune.

2 Rendimento no prato e nos estudos

A carne suína pode fazer a diferença no crescimento dos alunos mais jovens, além de impactar o rendimento escolar. Isso acontece pois é **fonte de proteínas de alto valor biológico e de alta digestibilidade**. Além disso, é fonte lipídica e atua no **desenvolvimento cognitivo**, assim como na saúde do coração.



— Carne Suína — na alimentação escolar

3 Menos gordura e calorias. Mais nutritiva

A carne suína pode ser utilizada na alimentação diária, principalmente quando se opta por cortes como **lombo, pernil, paleta e bisteca**. Isso resulta em uma refeição com mais sabor, saúde, muito valor nutricional e poucas calorias. O suíno produzido atualmente **tem 31% menos gordura, 14% menos calorias e teor de colesterol, 10% menor do que há 40 anos**.

4 Melhor desempenho na escola e na vida

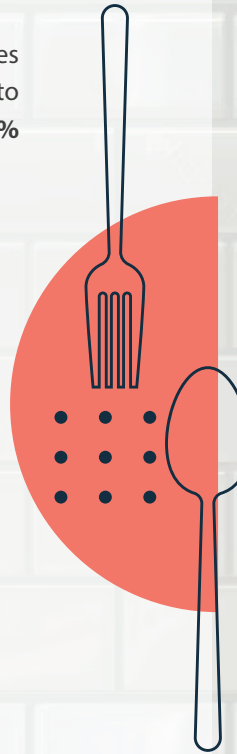
Ótima fonte animal de tiamina (vitamina B1) e, quando comparada às carnes bovinas e de aves, pode conter até **10 vezes a quantidade desse micronutriente**.

A tiamina age no organismo estimulando o **desempenho do sistema nervoso, dos músculos e do coração das crianças e jovens**.

5 Novidade no cardápio

As preferências alimentares de crianças são formadas a partir de seu meio. A família tem o importante papel junto com a escola de incentivar hábitos alimentares mais saudáveis. Quanto à escola, cabe também ser um ambiente de inserção de novos sabores, texturas e aromas.

A carne suína é de **fácil preparo**, o que torna sua inserção possível dentro das escolas em todo Brasil, já que essa carne tem o mesmo tempo de preparo das demais, além de ter **ótima aceitação entre crianças e adolescentes**.



— Carne Suína — na alimentação escolar



Carne Suína com legumes e feijão

Ingredientes

1,5 kg de carne suína cortada em cubos

1/2 xícara de óleo de soja

6 tomates cortado em cubos

2 un de cebola picada

10 dentes de alho picados

4 un de cenoura cortada em cubos

8 un de batata cortada em cubos

1,5 kg de abóbora cabotiá

1 maço de salsinha picada (opcional)

Água

Sal

Para acompanhar:

1,3 kg de feijão carioca

2,5 kg de arroz branco



Cortes de carne suína sugeridos:
lombo, pernil ou paleta



Tamanho da carne:
cubos médios/grandes



40 minutos



35 porções

— Carne Suína — na alimentação escolar

Tabela Nutricional

Ingredientes	Medida	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias	PB(g)	PL(g)
Lombo de porco	50 g	10,00	5,55	0,00	89,95	50,00	45,45
Óleo de soja	2,5 ml	0,00	5,00	0,00	45,00	5,00	5,00
Tomate	15 g	0,67	0,09	10,76	46,49	37,50	28,85
Cebola branca	3,5 g	0,42	0,08	2,83	13,71	37,50	34,09
Alho	0,75 g	6,16	0,57	26,70	136,57	100,00	38,46
Cenoura	30 g	0,06	0,01	0,32	1,59	3,50	2,50
Batata inglesa	25 g	0,04	0,00	0,19	0,96	0,75	0,68
Feijão carioca	37,5 g	0,02	0,01	0,04	0,27	0,60	0,46
Arroz branco	62,5 g	1,31	0,17	10,24	47,75	37,50	37,50
Abóbora cabotiá	37,5 g	1,15	0,10	12,88	56,97	135,00	112,50
Tangerina ponkan	118 g	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00
Sal	1g						
TOTAL	383	16,12	8,77	45,18	324,11	383,38	357,60

Cálculo de nutrientes para uma porção, baseada nas metas do PNAE (faixa etária 6 a 10 anos).
Elaborada pela Nutricionista Thaliane T. A. Dias Mack – CRN-1 6193.

Preparo



Confira o passo a passo da receita. Escaneie o QR Code para assistir ao vídeo.

Adicionar o óleo e a carne e seguir com o processo de cocção seca, na panela e sem uso de água, até que toda a carne esteja selada e reserve. Nesta mesma panela, junte a cebola e o alho picados (bem pequeninhos), e refogue até ficar bem dourado. Colocar a carne, que estava reservada, e adicionar o sal. Deixar cozinhar pelo menos 10 minutos.

Juntar os tomates, cenoura, batata inglesa e a abóbora cabotiá – todos cortados em cubos pequenos.

Deixar cozinhar até que os legumes fiquem bem macios. Se precisar, pode adicionar um pouco de água durante o cozimento. Acertar o sal e servir.

Dicas

- 01 Os legumes para cozinhar com a carne podem ser substituídos de acordo com o que tiver em estoque (cenoura, beterraba, batata baroa, batata doce).
- 02 Sugestão de sobremesa: tangerina ponkan.



— Carne Suína — na alimentação escolar



Arroz cremoso com carne Suína

Ingredientes

1,5 kg de carne suína
1 colher de sopa de óleo
2 un de cenoura crua ralada
2 un de tomates picados
1 ½ cebola picada
6 dentes de alho picado
4 xícaras de chá de arroz pré-cozido
1 xícara de chá de água quente
1 col. de chá de colorau
4 col. de sopa de salsinha ou
Cebolinha (opcional)
Sal

Preparo

Confira o passo a passo da receita. Escaneie o QR Code para assistir ao vídeo.



Usar panela grande, bem quente. Adicionar o óleo e a carne e seguir com o processo de cocção seca até que toda a carne esteja selada. Em seguida, adicionar a cebola e o alho e refogar por 15 minutos.

Junte o sal, o tomate, o colorau e refogue por 5 minutos. Adicionar a água e deixar cozinhar mais 15 minutos ou até que a carne esteja macia. Se necessário, adicionar mais um pouco de água. Junte a cenoura ralada e mexa bem. Em seguida coloque o arroz pré-cozido, misturando muito bem.

Acerte o sal e sirva com a salsinha picada crua.

— Carne Suína — na alimentação escolar



Tabela Nutricional

Ingredientes	Medida	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias	PB(g)	PL(g)
Paleta suína	50 g	10,65	3,73	0,38	77,68	50,00	50,00
Óleo de canola	0,33 ml	0,00	0,33	0,00	3,00	0,33	0,33
Cenoura crua	16 g	0,18	0,03	1,21	5,85	16,00	14,55
Tomate	6,7 g	0,06	0,02	0,31	1,68	6,67	5,56
Cebola branca	3,5 g	0,06	0,00	0,32	1,56	3,50	2,50
Alho	0,6 g	0,03	0,00	0,15	0,75	0,60	0,55
Arroz branco cozido	66,7 g	2,38	0,22	26,67	118,17	66,67	66,67
Mamão formosa	198,3 g	1,63	2,40	23,01	120,10	198,33	165,28
Água	1,7ml	0,00	0,00	0,00	0,00	1,67	1,67
Colorau	0,17 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,17
Sal	1,3 g	0,00	0,00	0,00	0,00	1,33	1,33
TOTAL	345,27	14,99	6,74	52,04	328,78	345,27	308,59

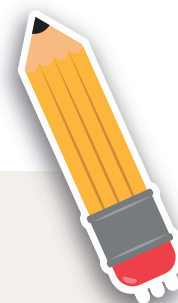
Cálculo de nutrientes para uma porção, baseada nas metas do PNAE (faixa etária 6 a 10 anos).
Elaborada pela Nutricionista Thaliane T. A. Dias Mack – CRN-1 6193.



Cortes de carne suína sugeridos:
paleta, lombo ou pernil



Tamanho da carne:
cubos pequenos/médios



— Carne Suína — na alimentação escolar



Sanduíche com carne suína

Ingredientes

1,5 kg de carne suína
8 colheres (sopa) de óleo de soja
4 cebolas cortadas em cubos
15 tomates cortados em cubos
3 xícaras de (chá) de molho de tomate caseiro
3 xícaras de (chá) de água
40 pães tipo francês cortados ao meio
Sal

Preparo



Confira o passo a passo da receita. Escaneie o QR Code para assistir ao vídeo.

Coloque o óleo, o alho e refogue. Adicione a cenoura ralada, o molho de tomate ou os tomates picados e deixe cozinhar por 10 minutos.

Junte ao refogado a carne já desfiada, misturando muito

bem. Deixe tomar gosto e se necessário coloque um pouco de água ou o caldo de carne, até ficar homogêneo.

Acerte o sal. Recheie os pães e sirva.



— Carne Suína — na alimentação escolar



Tabela Nutricional

Ingredientes	Medida	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias	PB(g)	PL(g)
Óleo de soja	1,6 g	0,00	1,60	0,00	14,40	1,60	1,60
Cebola branca	7 g	0,12	0,01	0,65	3,16	7,00	5,00
Tomate	37,5 g	0,39	0,07	1,43	7,88	37,50	31,25
Pernil suíno cru	37,5g	7,54	4,16	0,00	67,61	37,50	34,09
Molho de tomate caseiro	18 g	0,32	0,95	1,21	14,62	18,00	18,00
Cenoura ralada	24 g	0,27	0,05	1,81	8,78	24,00	21,82
Pão francês	50 g	4,92	1,06	30,80	152,40	50,00	50,00
Abacaxi	120 g	0,82	0,40	13,92	62,50	120,00	63,49
Sal	1 g	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00
TOTAL	296,60	14,37	8,29	49,82	331,34	296,60	226,25

Cálculo de nutrientes para uma porção, baseada nas metas do PNAE (faixa etária 6 a 10 anos).
Elaborada pela Nutricionista Thaliane T. A. Dias Mack – CRN-1 6193.



Cortes de carne suína sugeridos:
paleta, lombo ou pernil



Tamanho da carne:
cubos pequenos/médios ou carne moída



Dica

- 01 Pode acrescentar uma salada de repolho com maionese.
- 02 Pode acrescentar alface e tomate e cenoura ralada.
- 03 Pode trocar a carne suína desfiada por carne suína moída.
- 04 Sugestão de sobremesa: abacaxi em fatias.



— Carne Suína — na alimentação escolar



Macarrão à **bolonhesa Suína**

Ingredientes

1,5 kg de carne suína moída
2,5 kg de macarrão
2 litros de molho de tomate
6 dentes de alho picado
2 un de cebola picada
3 colheres de sopa de óleo
Sal



Cortes de carne suína sugeridos:
todos os cortes suínos



Tamanho da carne:
carne moída crua



40 minutos



40 porções

— Carne Suína — na alimentação escolar



Tabela Nutricional

Ingredientes	Medida	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias	PB(g)	PL(g)
Macarrão	62,5 g	6,44	1,23	47,88	228,34	62,50	62,50
Molho de tomate	50 ml	0,88	2,66	3,35	40,82	50,00	50,00
Pernil de suíno cru	37,5 g	7,54	4,16	0,25	68,62	37,50	34,09
Alho	0,45 g	0,03	0,00	0,12	0,56	0,45	0,41
Cebola branca	3,5 g	0,06	0,01	0,32	1,59	3,50	2,50
Óleo de soja	1,25 ml	0,00	1,25	0,00	11,25	1,25	1,25
Sal	0,25 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	
TOTAL	155,45	14,94	9,31	51,92	351,18	155,45	150,75

Cálculo de nutrientes para uma porção, baseada nas metas do PNAE (faixa etária 6 a 10 anos).
Elaborada pela Nutricionista Thaliane T. A. Dias Mack – CRN-1 6193.

Preparo

Confira o passo a passo da receita. **Escaneie o QR Code** para assistir ao vídeo.



Aquecer o óleo em uma panela e juntar a cebola e o alho picados para refogar ligeiramente. Colocar a carne moída aos poucos e mexer continuamente até que ela esteja bem dourada.

Acrescentar o molho de tomate e deixar refogar. Em seguida, colocar a água.

Mexer até que esteja bem homogêneo deixando engrossar e adicionar o sal. Manter em fogo baixo para tomar gosto.

Dicas

- 01 Pode servir o macarrão com almôndegas.
- 02 O macarrão servido com a carne moída sem molho também é uma opção.



— Carne Suína — na alimentação escolar



Estrogonofe de carne Suína

Ingredientes

- 1,5 kg de carne suína cortada em tiras
- 1,5 l de leite
- 100g de farinha de trigo ou amido de milho
- 10 un de molho de tomate caseiro
- ½ xícara de óleo
- 6 dentes de alho picado
- 2 un de cebola picada
- 1 colher de sobremesa de açúcar
- ½ maço de salsinha picada (opcional)
- Sal
- Para acompanhar:**
- 2,3 kg de batata sauté
- 1,8 kg de arroz branco cozido



Melhores cortes:
filé-mignon, pernil e lombo



Tamanho da carne:
tiras pequenas e médias



40 minutos



35 porções

— Carne Suína — na alimentação escolar



Tabela Nutricional

Ingredientes	Medida	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias	PB(g)	PL(g)
Leite de vaca integral	50 ml	1,18	1,52	3,58	32,71	50,00	50,00
Filé mignon suíno	50 g	11,00	2,50	0,00	66,50	50,00	45,45
Farinha de trigo	5 g	0,50	0,00	3,80	17,20	5,00	5,00
Extrato de tomate	16,7 g	0,45	0,05	2,25	11,23	16,67	16,67
Açúcar	0,53 g	0,00	0,00	0,52	2,11	0,53	0,53
Óleo de soja	3 ml	0,00	3,00	0,00	27,00	3,00	3,00
Alho	1,20 g	0,07	0,00	0,31	1,49	1,20	1,09
Cebola branca cozida	4,7 g	0,08	0,01	0,43	2,11	4,67	4,67
Salsinha	0,80 g	0,02	0,01	0,05	0,35	0,80	0,62
Arroz branco cozido	50 g	1,25	0,10	14,05	62,10	50,00	50,00
Batata sauté	66,7 g	1,36	0,03	11,00	49,68	66,67	66,67
Abacaxi em fatias	175 g	1,00	0,49	17,40	78,04	175,00	97,22
Sal	1,3 g	0,00	0,00	0,00	0,00	1,33	1,33
TOTAL	424,87	16,92	7,70	53,39	350,53	424,87	342,25

Cálculo de nutrientes para uma porção, baseada nas metas do PNAE (faixa etária 6 a 10 anos).
Elaborada pela Nutricionista Thaliane T. A. Dias Mack – CRN-1 6193.

Preparo

Confira o passo a passo da receita. Escaneie o QR Code para assistir ao vídeo.



Usar panela grande, bem quente. Adicionar o óleo e a carne e seguir com o processo de cocção seca, sem água, até que toda a carne esteja selada. Em seguida junte a cebola, o alho picados (bem pequeninhos), o sal e refogue por 15 minutos ou até ficar bem dourado.

Colocar a farinha de trigo e mexer bem. Cozinhar por mais 5 minutos. Adicionar o molho de tomate e deixar ferver por 10 minutos.

Finalizar com o leite. Quando ferver, acertar o sal e servir com arroz e batata sauté.

Dicas

- 01 Pode fazer sem o molho de tomate só com o leite.
- 02 Pode acrescentar milho, cenoura, ervilha ou palmito em cubos.
- 03 Sugestão de sobremesa: abacaxi em fatias.

— Carne Suína — na alimentação escolar



Sopa com carne suína

Ingredientes

1,5 kg de carne suína
½ xícara de óleo
300g de cenoura em cubos
100g de milho verde cozido
300g de batata inglesa
2 un de cebola em cubos
10 dentes de alhos picados
½ maço de salsinha picada
(opcional)
Sal

Preparo

Confira o passo a passo da receita. **Escaneie o QR Code** para assistir ao vídeo.



Inserir um fio de óleo na panela, seguido do alho e cebola e deixe dourar bem.

Adicione a batata e a cenoura, cortadas em cubos, seguido do milho. Mexer bem.

Acrescentar a carne suína desfiada e refogar junto com os legumes. Em seguida, utilizar o caldo reservado do método de fervura para desfiar a carne ou água fervendo e despejar na panela.

Deixar cozinhar por pelo menos 10 minutos ou até que os legumes fiquem macios. Acertar o sal e servir.

— Carne Suína — na alimentação escolar



Tabela Nutricional

Ingredientes	Medida	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias	PB(g)	PL(g)
Lombo de porco	50 g	10,00	5,55	0,00	89,95	50,00	45,45
Óleo de soja	5 g	0,00	5,00	0,00	45,00	5,00	5,00
Batata inglesa	37,5 g	0,67	0,09	10,76	46,49	37,50	28,85
Cenoura crua	37,5 g	0,42	0,08	2,83	13,71	37,50	34,09
Milho verde cozido	100 g	6,16	0,57	26,70	136,57	100,00	38,46
Cebola branca	3,5 g	0,06	0,01	0,32	1,59	3,50	2,50
Alho	0,75 g	0,04	0,00	0,19	0,96	0,75	0,68
Salsinha	0,6 g	0,02	0,01	0,04	0,27	0,60	0,46
Macarrão parafuso	37,5 g	1,31	0,17	10,24	47,75	37,50	37,50
Tangerina ponkan	135 g	1,15	0,10	12,88	56,97	135,00	112,50
Sal	1 g	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00
TOTAL	408,35	19,83	11,56	63,97	439,24	408,35	306,50

Cálculo de nutrientes para uma porção, baseada nas metas do PNAE (faixa etária 6 a 10 anos).
Elaborada pela Nutricionista Thaliane T. A. Dias Mack – CRN-1 6193.



Cortes de carne suína sugeridos:
pernil, lombo ou paleta



Tamanho da carne:
cubos pequenos/médios ou moída



Dicas

- 01 Caso não haja restrições com glúten, pode acrescentar macarrão cozido na sopa após finalizar.
- 02 Pode acrescentar arroz já cozido na finalização ou grãos de feijão já previamente cozidos.
- 03 Pode acrescentar açafrão ou colorau para dar mais cor e sabor e utilizar mais opções de vegetais como batata doce, chuchu, abobrinha, inhame e abóbora.



— Carne Suína — na alimentação escolar



Almôndegas de carne Suína

Ingredientes

1,5 kg de carne suína moída
1 kg de molho de tomate caseiro sem sal
8 dentes de alho amassados
2 colheres (sopa) de óleo
2 folhas de louro
2 cebolas picadas
8 fatias de pão de forma
1 colher (sopa) de orégano
4 ovos
100g de extrato de tomate
Sal



Melhores cortes:
pernil, lombo e paleta



Tamanho da carne:
carne moída crua



40 minutos



35 porções

— Carne Suína — na alimentação escolar

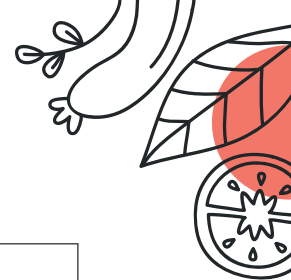


Tabela Nutricional

Ingredientes	Medida	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias	PB(g)	PL(g)
Molho de tomate	28,6 g	0,50	1,50	1,91	23,19	28,57	28,57
Alho	0,7 g	0,04	0,00	0,18	0,87	0,69	0,62
Óleo de soja	2 g	0,00	2,00	0,00	18,00	2,00	2,00
Pernil de porco cru	45,7g	9,19	5,07	0,31	83,65	45,71	41,56
Cebola branca	4 g	0,07	0,01	0,37	1,81	4,00	2,86
Pão de forma	7 g	0,86	0,19	3,15	17,78	7,14	7,14
Orégano	0,11 g	0,01	0,01	0,08	0,42	0,11	0,11
Ovo de galinha	7g	0,65	0,63	0,20	9,00	7,14	7,14
Macarrão	71,4 g	2,50	0,33	19,50	90,96	71,43	71,43
Abacaxi em fatias	150 g	1,02	0,49	17,40	78,13	150,00	83,33
Sal	1,14 g	0,00	0,00	0,00	0,00	1,14	1,14
TOTAL	317,94	14,84	10,23	43,09	323,81	317,94	245,92

Cálculo de nutrientes para uma porção, baseada nas metas do PNAE (faixa etária 6 a 10 anos).
Elaborada pela Nutricionista Thaliane T. A. Dias Mack – CRN-1 6193.

Preparo

Confira o passo a passo da receita. Escaneie o QR Code para assistir ao vídeo.



Temperar a carne moída com a cebola, o alho e o sal e deixar descansar por 10 minutos. Adicionar os ovos inteiros, o extrato de tomate e metade da farinha de trigo (pão de forma). Mexer muito bem essa mistura até formar uma boa liga.

Separar em porções de 50 gramas e fazer bolinhas

rolando a carne entre as mãos. Usar o restante da farinha para bolear as almondegas e deixá-las bem uniformes.

Fritar em óleo de imersão ou levar ao forno em forma untada. Fazer o molho. Quando as almondegas estiverem prontas, juntar ao molho e deixar tomar gosto.



Dicas

- 01 Pode servir as almôndegas apenas com o molho ou com macarrão.
- 02 Com o mesmo preparo da massa de almôndegas, podemos variar o tipo de prato, pode ser feito hambúrguer, rocambole, polpetone.
- 03 Sugestão de sobremesa: abacaxi em fatias.
- 04 Utilize o molho de sua preferência.



Referências:

[1] National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Health and Medicine Division; Food and Nutrition Board; Committee on the Dietary Reference Intakes for Energy. Dietary Reference Intakes for Energy. National Academies Press (US). Acesso em abril, 2023.

[2] Ministério da Educação. FNDE. Manual para aplicação dos testes de aceitabilidade no Programa de Alimentação Escolar (PNAE). 2ª ed, Brasília: UFRGS, 2017. Disponível em: <http://www.fnde.gov.br/component/k2/item/5166-manual-para-aplica%C3%A7%C3%A3o-dos-testes-de-aceitabilidade-no-pnae>. Acesso em abril, 2023.

[3] BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

[4] Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.2. São Paulo, 2023. [Acesso em: abril, 2023]. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>.

Carne Suína

na alimentação escolar

Uma receita de saúde e de sabor para potencializar o aprendizado

www.maiscarnesuina.com.br

f |  |  | @maiscarnesuina

Essa é mais uma entrega do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Suinocultura (FNDS)

ASSOCIAÇÕES E PRODUTORES



FRIGORÍFICOS



EMPRESAS AMIGAS

