



Livro de

RECEITAS

2011

SESC
sescsp.org.br

PROGRAMA MESA BRASIL

SESC Bauru

Minimizar a insegurança alimentar e nutricional a partir da educação evitando o desperdício, promover a saúde a partir da nutrição e desenvolver uma rede de solidariedade junto à comunidade são os objetivos principais do Programa MESA BRASIL.

O Programa foi implantado originalmente em 1994 como MESA São Paulo e a partir de 2003 passou a ser desenvolvido em âmbito nacional como MESA BRASIL SESC. É uma iniciativa permanente de ação social e educativa que integra empresas, instituições e voluntários. Nele, empresas que produzem ou comercializam alimentos e produtos de qualquer espécie, doam seus excedentes não comercializados, mas ainda em plenas condições de consumo humano, às entidades que educam ou acolhem a população em situação de vulnerabilidade – crianças, jovens, adultos e idosos.

A rede de solidariedade se estrutura com a operacionalização das doações: as empresas formam uma parceria com o Programa MESA BRASIL para doar o seu produto e o SESC garante a retirada e o transporte dos alimentos às entidades receptoras, previamente inscritas e selecionadas.

O MESA BRASIL SESC Bauru é um programa desenvolvido sob a coordenação do SESC, em parceria com a USC – Universidade Sagrado Coração e o SINCOMÉRCIO – Sindicato do Comércio Varejista de Bauru, conta atualmente com 52 empresas doadoras e 72 instituições sociais inscritas que assistem diariamente 16.677 pessoas.

Além de fornecer alimentos que complementam refeições e combater o desperdício, o programa dedica-se intensamente a ações de caráter educativo, que se iniciam na empresa doadora com orientações sobre as possibilidades e condições de doação de gêneros e se estendem às instituições sociais atendidas com a realização de treinamentos sobre condições de higiene, manipulação, armazenamento e formas de evitar o desperdício de alimentos através do aproveitamento integral, ocasionando uma significativa melhora na qualidade da alimentação oferecida a seus assistidos.

NOVAS RECEITAS

Aproveitamento Integral dos Alimentos

Mudar alguns hábitos que fazem parte da nossa própria tradição requer atitude para transformar cascas, folhas e talos em saborosas e nutritivas receitas.

Com o objetivo de intensificar as ações práticas desenvolvidas junto às instituições sociais cadastradas no MESA BRASIL SESC Bauru, realizou-se, em parceria com a USC – Universidade Sagrado Coração, uma oficina culinária para o desenvolvimento de novas receitas, e os manipuladores usaram toda a sua criatividade para inovar e transformar produtos que muitas vezes vão para o lixo em refeições muito nutritivas.

Nesta publicação será possível conhecer alguns manipuladores de alimentos de diversas instituições e suas saborosas receitas criadas com aproveitamento integral de alimentos.

Aproveite! Economize, varie o cardápio, agregue valor nutricional à alimentação e contribua para a diminuição do desperdício de alimentos em nosso país.



07



SALADA DE MANDIOCA ARCO-ÍRIS

09



FAROFA DE LEGUMES

11



MOUSSE DE CENOURA

13



GELÉIA DE CASCA DE MARACUJÁ

15



CROQUETE QUATRO SABORES

17



COCADA MOLHADINHA DE CENOURA

19



PÃO DE BETERRABA

21



BOLO DE PIMENTÃO

23



MACARRÃO COLORIDO

25



COCADA MOLHADINHA DE BETERRABA



Maria Célia

AUTORA

Maria Célia Teixeira
Goes Pereira

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Creche Berçário
Cruzada dos Pastores
de Belém

FUNÇÃO

Cozinheira

Há quase 3 anos Maria Célia trabalha na Creche Berçário Cruzada dos Pastores de Belém. Ela adora cozinhar, pois é prazeroso ver as crianças, adultos e familiares se alimentando com gosto. Ela elaborou essa receita porque o Mesa Brasil a incentivou e gosta de retribuir o carinho que o Programa faz pelas entidades e motivou outras pessoas a criar novas receitas.

SALADA DE MANDIOCA ARCO-ÍRIS

INGREDIENTES

2 Kg de mandioca
1 colher de sopa de sal
água o suficiente
1 cenoura grande
50g de alho
1 xícara de café de azeite para fritar
2 cebolas roxas médias
1 maço de cheiro verde pequeno
6 colheres de sopa de cebolinha
6 colheres de sopa de salsinha
suco de 2 limões
1 pimentão verde grande
1 pimentão vermelho grande
1 pimentão amarelo grande
2 colheres de sopa do tempero schimichurri

MODO DE PREPARO

Cozinhe pequenos pedaços de mandioca em água e sal.
Rale a cenoura crua e frite no azeite com o alho picadinho.
Corte a cebola e os pimentões em pedacinhos. Frite a cebola, os pimentões, o schimichurri, o cheiro verde e o suco de limão.
Coloque em uma travessa a mandioca e acrescente cebolinha e salsinha.
Misture bem e decorar com folhas de alface e cenoura ralada.

Valor Calórico da porção: 73 Kcal
Rendimento: 50 porções
Tempo de Preparo: 60 min.



Ana Regina



Vilma Maria

AUTORAS

Ana Regina Prado
Rodrigues

Vilma Maria Secco

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Associação Creche
Berçário Rodrigues de
Abreu

FUNÇÃO

Cozinheiras

Esta receita foi elaborada por duas funcionárias da Associação Creche Rodrigues de Abreu do Jardim Redentor. Vilma trabalha há 12 anos na instituição. Ana sua colega de trabalho, colaborou com a receita e atua na instituição há 6 meses como cozinheira. Para elas é muito importante aproveitar todos os alimentos que o Programa Mesa Brasil entrega, ficam muito felizes participando dos cursos que o programa realiza.

FAROFA DE LEGUMES

INGREDIENTES

3 colheres de sopa de manteiga
2 colheres de sopa de bacon ou toucinho
cascas de 4 chuchus
cascas de 4 bananas
3 cenouras raladas médias
2 dentes de alho picadinho
6 folhas de repolho picadinho
1 cebola ralada média
3 talos de couve picadinho
3 xícaras de chá de farinha de mandioca
cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, frite o bacon, o alho e a cebola ralada. Em seguida junte os outros ingredientes até refogarem e coloque a farinha de mandioca até dar o ponto de farofa.



Rosemari

AUTORA

Rosemari Borini
Gargioni

INSTITUIÇÃO SOCIAL

POC - Pequenos
Obreiros de Curuçá

FUNÇÃO

Cozinheira

Há quase 11 anos Rosimari trabalha na instituição Pequenos Obreiros de Curuçá, ela gosta muito de cozinhar porque faz as crianças felizes. Ela acha que o SESC a incentivou a criar e usar a imaginação para elaborar novas receitas e agora ela não quer parar.

MOUSSE DE CENOURA

INGREDIENTES

7 copos tipo requeijão de cenoura ralada

6 copos tipo requeijão de açúcar

2 litros de leite

10 colheres de sopa de amido de milho

MODO DE PREPARO

Cozinhe toda a cenoura ralada em 4 copos de açúcar. Reserve.

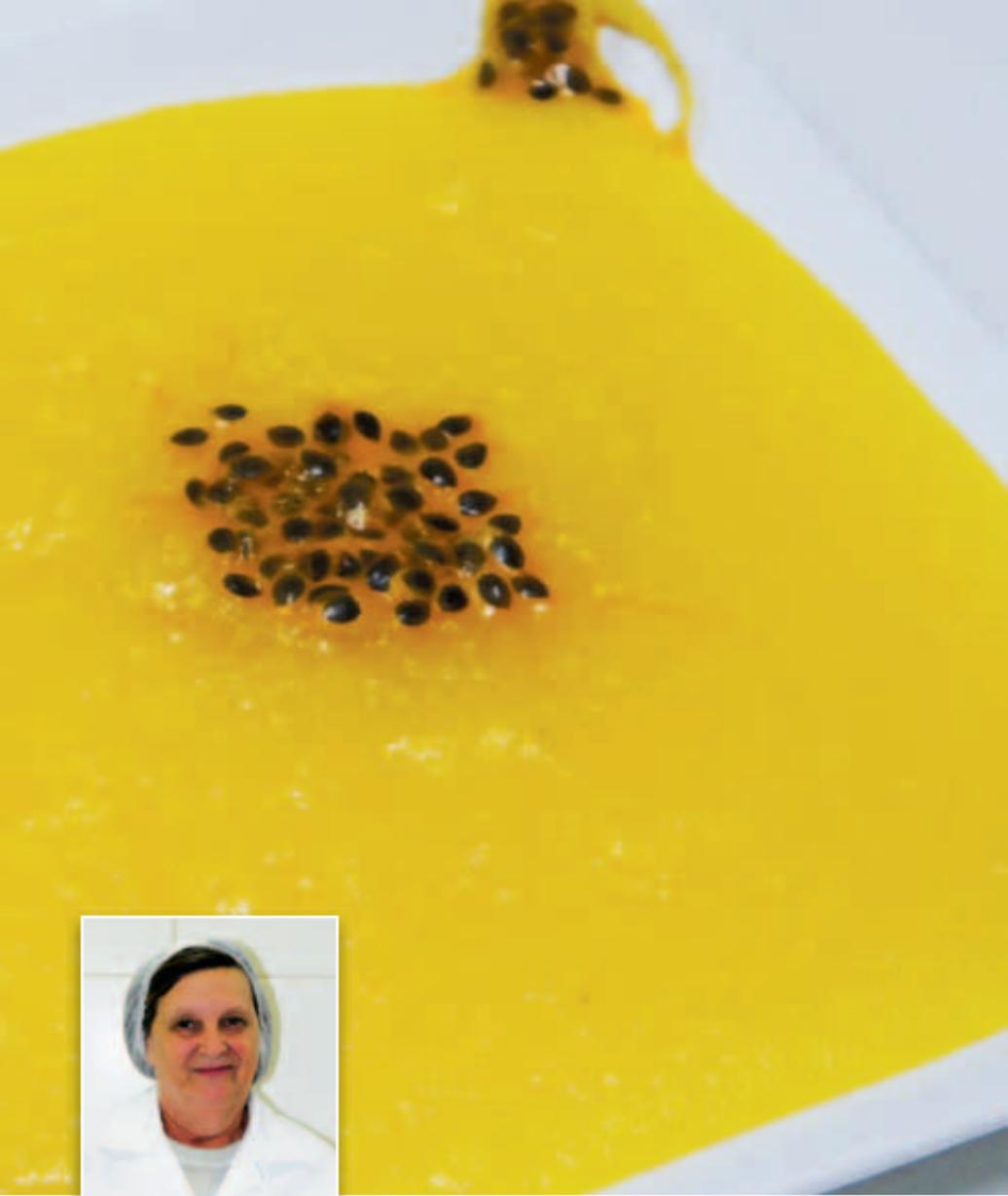
Misture 2 litros de leite com 10 colheres de sopa de amido de milho e 2 copos de açúcar, até obter a consistência de um creme. Logo após o creme ficar pronto misture a cenoura.

Coloque em duas formas com o furo no centro, molhando a forma antes com água gelada. Leve para geladeira de um dia para o outro.

Valor Calórico da porção: 360 Kcal

Rendimento: 36 porções

Tempo de Preparo: 20 min.



Virgínia

AUTORA

Virgínia Maria Puls
Caselato

INSTITUIÇÃO SOCIAL

SANCRISTO – Sociedade
de Assistência à Criança Dr.
Cesar Benedito F. Rodrigues

FUNÇÃO

Coordenadora

Há 20 anos Virgínia trabalha na instituição SANCRISTO, agora como coordenadora. A cada dia ela inventa uma receita diferente. As crianças quando iniciaram no projeto não comiam nenhum tipo de legumes, então ela começou a introduzir os alimentos como geléia, bolos, fazendo desenhos nos pratos com os alimentos para incentivar as crianças a consumirem outros tipos de produtos, além de fazer uma horta com as crianças.

GELÉIA DE CASCA DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

- 6 maracujás médio
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 caixinha de gelatina de maracujá

MODO DE PREPARO

Lave bem os maracujás e corte ao meio, retire as sementes e reserve. Coloque as cascas na panela de pressão e cubra com água, leve para cozinhar por 15 minutos ou até que elas fiquem macias. Retire do fogo, escorra a água que não deve ser utilizada, pois ela fica amarga. Com uma colher tire a polpa e descarte a casca amarela. Bata a polpa no liquidificador, despeje em uma panela. Leve ao fogo com o açúcar, mexendo de vez em quando até que ferva. Despeje o conteúdo da caixa de gelatina e mexa por alguns minutos. Decore com as sementes.



Helena

AUTORA

Helena Maria Gomes
Jardim Gaspar

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Legião Mirim de Bauru

FUNÇÃO

Cozinheira

Helena trabalha há 16 anos na Legião Mirim de Bauru como cozinheira e com sua experiência ama cozinhar. Sente prazer, alegria tanto na instituição como em sua casa preparando a alimentação com muito carinho. Gosta muito de inventar e modificar receitas e ver como é o sabor dos alimentos realçados nas preparações que desenvolve.

CROQUETE QUATRO SABORES

INGREDIENTES

1 kg de mandioca cozida e amassada
1 xícara de chá de talos de couve picados
1 xícara de chá de cenoura picada ou ralada.
1 xícara de abobrinha picada ou ralada
½ cebola picada
1 dente de alho
3 colheres de sopa de óleo
1 ovo
1 colher de sobremesa de sal
½ xícara de chá de farinha de trigo
cheiro verde e tempero a gosto
óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Em uma panela es quente o óleo e frite a cebola e o alho.
Em seguida refogue a cenoura, a abobrinha e os talos de couve.
Deixe esfriar, junte com a mandioca amassada e coloque o ovo, a farinha, os temperos, o cheiro verde e o sal.
Misture tudo. Faça os croquetes com colheres, e frite em óleo quente.

Valor Calórico da porção: 103 Kcal
Rendimento: 40 porções
Tempo de Preparo: 40 min.



Rosemari

AUTORA

Rosemari Borini
Gargioni

INSTITUIÇÃO SOCIAL

POC - Pequenos
Obreiros de Curuçá

FUNÇÃO

Cozinheira

Há quase 11 anos Rosimari trabalha na instituição Pequenos Obreiros de Curuçá, ela gosta muito de cozinhar porque faz as crianças felizes. Para ela o SESC a incentivou a criar e usar a imaginação para elaborar novas receitas e agora ela não quer parar.

COCADA MOLHADINHA DE CENOURA

INGREDIENTES

3 cenouras médias cruas e raladas
2 copos tipo requeijão de açúcar
½ copo tipo requeijão de leite
2 colheres de sopa de amido de milho
1 lata de leite condensado (395g)
200 gramas de coco ralado

MODO DE PREPARO

Em uma panela acrescente o açúcar e a cenoura. Deixe o açúcar derreter e a cenoura cozinhar na água do cozimento da cenoura. Desmanche o amido de milho no leite e acrescente junto à cenoura, mexendo sempre. Quando engrossar, coloque o leite condensado, sem parar de mexer.

Deixe ferver, coloque o coco ralado, quando estiver soltando da panela desligue. Deixe esfriar um pouco.

Em uma assadeira untada com margarina, coloque as colheradas da cocada e deixe secar.

Se quiser deixar mais firme acrescente mais coco ralado.

OBS. A cenoura pode ser substituída por beterraba, chuchu ou abóbora.



Aparecida



Isméria

AUTORA

Aparecida Conceição
Rodrigues Corrêa
Isméria Silva Reis

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Lar Escola Santa Luzia
para Cegos

FUNÇÃO

Cozinheiras

Esta receita foi criada por duas funcionárias do Lar Escola Santa Luzia para Cegos: Aparecida que já está na instituição há 8 anos e Isméria que está lá a 6 meses. Elas gostam muito de cozinhar, principalmente quando recebem elogios das refeições que preparam. Para elas é bom inventar novas receitas para aproveitar todos os alimentos que recebem do Mesa Brasil e assim as pessoas que são atendidas na instituição podem provar novas preparações.

PÃO DE BETERRABA

INGREDIENTES DA MASSA

4 Ovos
3 beterrabas
1 colher de sopa de açúcar
1 colher de chá de sal
1 xícara de chá de água morna
1 xícara de chá de azeite ou óleo
3 tabletes de fermento biológico
1 Kg de farinha de trigo

PREPARO DA MASSA

Bata no liquidificador a água morna com a beterraba.
Em uma vasilha acrescente o fermento, o açúcar e o sal, mexa até derreter o fermento, acrescente os ovos, o azeite ou óleo e a beterraba batida.
Coloque a farinha de trigo aos poucos até a massa soltar das mãos.
Deixe descansar durante 20 minutos, até a massa crescer.
Abra a massa com rolo, recheie, feche a massa e leve ao forno pré-aquecido.

INGREDIENTES DO RECHEIO

2 cenouras raladas
2 tomates picados
½ cebola picada
orégano a gosto

PREPARO DO RECHEIO

Misture todos os ingredientes, tempere com sal e recheie os pães.



Josefina

AUTORA

Josefina de Oliveira
Braga

INSTITUIÇÃO SOCIAL

RASC - Recuperação e
Assistência Cristã

FUNÇÃO

Cozinheira

Josefina trabalha há 6 anos no RASC – Recuperação e Assistência Cristã, ela ama cozinhar e sente muito prazer quando vê as crianças comendo e apreciando os alimentos preparados por ela. Como recebem eventualmente bastante pimentão do Mesa Brasil e as crianças só gostam dele frito, resolveu criar um bolo para que eles possam provar o alimento de forma diferente e eles amaram a nova receita.

BOLO DE PIMENTÃO

INGREDIENTES DA MASSA

- 2 xícaras de chá de pimentão vermelho picados
- 3 ovos
- 1 xícara de chá de água
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 4 colheres de sopa bem cheias de margarina
- 1 xícara de chá de chocolate em pó
- 1 xícara de chá de chocolate granulado

PREPARO DA MASSA

Bata no liquidificador o pimentão com a água, coe e reserve.

Na batedeira coloque os ovos, o açúcar, a margarina e bata até formar um creme.

Ainda na batedeira, coloque a farinha, o chocolate em pó e o granulado e continue batendo. Acrescente a água do pimentão, batendo sempre e por último coloque o fermento em pó mexendo devagar. Misture bem. Quando a massa ficar homogênea, coloque em assadeira. Leve ao forno pré aquecido em forma untada e enfarinhada.

INGREDIENTES DA COBERTURA

- 1 colher de sopa de margarina
- ½ xícara de chá de leite
- 5 colheres de sopa de achocolatado em pó
- 4 colheres de sopa de açúcar

PREPARO DA COBERTURA

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo brando até engrossar, espalhe por cima do bolo.



Shirley

AUTORA

Shirley Alves da Silva

INSTITUIÇÃO SOCIAL

CEAC - Projeto
Criança em Ação

FUNÇÃO

Cozinheira

Shirley trabalha como cozinheira há 5 anos no CEAC Projeto Criança em Ação do Jardim Ferraz. Ela adora cozinhar e sente-se grata cozinhando para as crianças no projeto e ouvindo-as perguntando e elogiando sobre as refeições que ela prepara. Ela criou esta receita para as crianças, pois elas gostam de macarrão e não muito de legumes; assim, misturando os alimentos elas amaram a refeição.

MACARRÃO COLORIDO

INGREDIENTES

2 abobrinhas verdes com casca
2 cenouras com cascas
200 g de azeitonas verdes
1 maço de salsa
½ xícara de chá de azeite
4 dentes de alho
2 cebolas pequenas picadas
250g de macarrão primavera (colorido)

MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão e reserve. Em uma panela, refogue no azeite o alho, a cebola, a abobrinha e a cenoura e deixe cozinhar. Misture o macarrão com o refogado.

Desligue e acrescente a salsa.



Rosemari

AUTORA

Rosemari Borini
Gargioni

INSTITUIÇÃO SOCIAL

POC - Pequenos
Obreiros de Curuçá

FUNÇÃO

Cozinheira

Há quase 11 anos Rosimari trabalha na instituição Pequenos Obreiros de Curuçá, ela gosta muito de cozinhar porque faz as crianças felizes. Para ela o SESC a incentivou a criar e usar a imaginação para elaborar novas receitas e agora ela não quer parar.

COCADA MOLHADINHA DE BETERRABA

INGREDIENTES

3 beterrabas médias cruas e raladas
2 copos tipo requeijão de açúcar
½ copo tipo requeijão de leite
2 colheres de sopa de amido de milho
1 lata de leite condensado (395g)
200 g de coco ralado

MODO DE PREPARO

Em uma panela acrescente o açúcar e a beterraba. Deixe o açúcar derreter e a beterraba cozinhar na água do cozimento. Desmanche o amido de milho no leite e acrescente junto à beterraba, mexendo sempre. Quando engrossar, acrescente o leite condensado, sem parar de mexer. Deixe ferver, coloque o coco ralado. Quando estiver soltando da panela desligue o fogo. Deixe esfriar. Em uma assadeira untada com margarina, colocar as colheradas da cocada e deixe secar. Para ficar mais firme acrescente mais coco ralado.

Valor Calórico da porção: 78 Kcal
Rendimento: 50 porções
Tempo de Preparo: 30 min.

INSTITUIÇÕES SOCIAIS PARTICIPANTES DESTE LIVRO DE RECEITAS

ASSOCIAÇÃO CRECHE BERÇÁRIO RODRIGUES DE
ABREU - REDENTOR
145 crianças

CEAC - PROJETO CRIANÇA EM AÇÃO
165 crianças

CRECHE BERÇÁRIO CRUZADA DOS PASTORES DE
BELÉM
100 crianças

LAR ESCOLA SANTA LUZIA PARA CEGOS
35 pessoas

LEGIÃO MIRIM DE BAURU
800 adolescentes

PEQUENOS OBREIROS DE CURUÇÁ - POC
195 crianças e adolescentes

RECUPERAÇÃO E ASSISTÊNCIA CRISTÃ - RASC
22 crianças e adolescentes

SOCIEDADE DE ASSISTÊNCIA À CRIANÇA DR. CÉSAR
BENEDITO F. RODRIGUES - SANCRISTO
150 crianças



APOIO



ALIMENTE ESSA IDÉIA
0800 7700 444

SESC Av. Aureliano Cardia, 6-71, CEP 17013-411
Bauru TEL.: (14) 3235.1750
email@bauru.sescsp.org.br