



RECEITAS 2013



## 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 social - 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 instituições sociais 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 54 empresas doadoras e 80 instituições sociais inscritas que assistem diariamente 23.379 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.

Este Livro de Receitas é resultado da Oficinas Culinária Especial “Aproveitamento Integral de Alimentos” realizada no Laboratório de Nutrição da USC - Universidade Sagrado Coração sob a coordenação da Profª Dra. Roseli Aparecida Claus B. Pereira e coordenação do Programa Mesa Brasil Sesc Bauru Lisandra Gastaldo Lopes.

# 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 educativas já desenvolvidas junto às instituições sociais cadastradas no Programa Mesa Brasil Sesc Bauru, realizou-se, em parceria com a USC – Universidade Sagrado Coração, uma oficina culinária para o desenvolvimento de novas receitas. Os manipuladores usaram toda criatividade para inovar e transformar produtos, que muitas vezes vão para o lixo, em refeições muito nutritivas.

Nesta publicação será possível conhecer algumas cozinheiras de diversas instituições e suas saborosas receitas criadas com aproveitamento integral dos alimentos.

Inovar, Transformar e Aproveitar! Essas palavras fazem parte desta publicação e das edições anteriores.

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



04 HAMBÚRGUER DE ESPINAFRE



05 TEMPURÁ DE TALOS OU VERDURAS



06 KIBE DE ACELGA



07 FAROFA DE MOSTARDA



08 PUDIM PÃOOURA



09 PUDIM DE BETERRABA



10 BOM-BOCADO DE MANDIOCA



11 BOLO DE MANDIOCA



# HAMBÚRGUER DE ESPINAFRE

## INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) bem cheias de espinafre cozido e picado (folhas e talo)
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1/2 cebola batidinha
- Sal e salsinha a gosto

## MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, coloque todos os ingredientes e misture bem.
- Divida a massa em colheradas e achate-as como um hambúrguer. Aqueça uma frigideira antiaderente e grelhe os hambúrgueres dos dois lados até dourar.
- Sirva em seguida.



NEUSA



MARIA APARECIDA

## AUTORAS

**Neusa Torres Cardoso**  
**Maria Aparecida Amaro**

## INSTITUIÇÃO SOCIAL

Creche Monteiro Lobato

## FUNÇÃO

Cozinheira e Auxiliar de Cozinha

### **Neusa Torres Cardoso**

Trabalha há 11 anos na instituição e ama o que faz! A motivação na elaboração da receita foi incentivar as crianças da instituição a se alimentarem melhor.

### **Maria Aparecida Amaro**

Trabalha há 3 anos e 6 meses na instituição. Gosta de cozinhar pois pensa que acompanhar a refeição das crianças é gratificante. Para Maria, participar do livro Mesa Brasil foi uma oportunidade de compartilhar com outras entidades essa experiência positiva que teve com as crianças da Creche.

O “hambúrguer de espinafre” foi inspirado no famoso marinheiro Popeye.

Valor Calórico da Porção: 20,02 kcal

Rendimento: 25 porções

Tempo de Preparo: 1h15min

# TEMPURÁ DE TALOS OU VERDURAS MISTAS

## INGREDIENTES

01 maço de talos (beterraba, mostarda, espinafre e cenoura) ou verdura mista  
1/2 xícara de água gelada  
1/2 xícara de farinha de trigo  
1/2 xícara de amido de milho  
1 colher t(chá) de sal  
1 cebola pequena picada  
2 colheres ( sopa) de óleo  
1 colher ( sopa) de fermento em pó  
Óleo para fritar



SALETE

## MODO DE PREPARO

Clore os maços, pique grosseiramente e acrescente os outros ingredientes. Frite em pequenas porções em óleo quente.

Valor Calórico da Porção: 24,51 kcal

Rendimento: 30 porções

Tempo de Preparo: 1h20min

## AUTORA

Salete Maria Felipe Farragani

## INSTITUIÇÃO SOCIAL

Creche Rodrigues de Abreu - Redentor

## FUNÇÃO

Cozinheira

Salete Maria Felipe Farragani

Trabalha há um ano na instituição.

Como as verduras não são muito bem aceitas pelos pequenos, criou o tempurá de verduras. Foi uma preparação bem aceita, sendo saudável e nutritiva, além do colorido dos talos atrair a atenção das crianças.





# KIBE DE ACELGA

## INGREDIENTES

- ½ kg de trigo para kibe
- 2 ovos inteiros
- 3 colheres (sopa) de maionese
- ½ xícara (chá) de óleo
- 2 pacotes (50g cada) de queijo ralado
- 1 maço de acelga
- 2 colheres (sopa) de manteiga (sem sal)
- Cheiro verde e sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Coloque o trigo de molho por 15 minutos em 1 litro de água fria. Escorra e deixe reservado. Lave e pique a acelga e o cheiro verde (a gosto) em tiras e reserve.

Em um recipiente coloque o trigo, os ovos, o óleo, o queijo ralado, a acelga e misture. Após, acrescente o cheiro verde e sal a gosto. Unte a forma retangular com manteiga e/ou óleo e arrume a mistura do kibe de acelga, espalhando com as mãos. Leve ao forno por 40 minutos. Após retirar do forno, passe a maionese por cima.

Sirva ainda quente.

Valor Calórico da Porção: 147,5 kcal

Rendimento: 40 pedaços

Tempo de Preparo: 1h



MIRIAN

## AUTORA

Mirian de Almeida Reis

## INSTITUIÇÃO SOCIAL

INSCRI - Instituto Social São Cristóvão

## FUNÇÃO

Cozinheira

## Mirian de Almeida Reis

Trabalha no INSCRI há 14 anos. Com tanta experiência, sabe como aproveitar integralmente os alimentos, mas participa sempre das ações socioeducativas realizadas pelo programa Mesa Brasil.

Para ela, a maior alegria é ver uma pessoa feliz quando se alimenta de suas deliciosas receitas.



# FAROFA DE MOSTARDA

## INGREDIENTES

3 maços de mostarda  
2 cebolas médias  
2 dentes de alho  
400 gramas de bacon  
2 calabresas  
200 gramas de azeitona  
1 pacote (400g) de farinha de mandioca temperada  
1 kg de farinha de mandioca  
3 colheres (sopa) de manteiga  
Cheiro verde a gosto  
Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Lave e higienize a mostarda, pique-a bem fininha e deixe de molho por 5 minutos.

Pique o bacon e a calabresa em cubinhos, rale a cebola e amasse o alho. Derreta a manteiga e frite todos os ingredientes picados.

Misture a farinha de mandioca temperada com a farinha de mandioca, a azeitona, o cheiro verde e o sal a gosto.

Valor Calórico da Porção (100g): 54,10 kcal

Rendimento: 1,5 kg

Tempo de Preparo: 1h30min



**AUTORA**

**Ana Regina Prado Rodrigues**

**INSTITUIÇÃO SOCIAL**

Centro Comunitário Assistencial e Educacional Aníbal Difrância

**FUNÇÃO**

Cozinheira

**Ana Regina Prado Rodrigues**

Trabalha há 1 ano na instituição.  
Gosta de inovar, inventar preparações culinárias e ver as pessoas satisfeitas.



# PUDIM PÃONOURA

## INGREDIENTES

- 3 ovos inteiros
- 2 copos (americano) de açúcar
- 3 copos (americano) de leite
- 1 cenoura média cozida
- 5 pães sem casca

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque a mistura na forma caramelizada e leve ao forno por mais ou menos 1 hora.

Valor Calórico da Porção: 64,94 kcal

Rendimento: 30 pedaços

Tempo de Preparo: 1h10min



ROSIMARI

## AUTORA

Rosimari Borini Gargioni

## INSTITUIÇÃO SOCIAL

POC - Pequenos Obreiros de Curuçá

## FUNÇÃO

Cozinheira

## Rosimari Borini Gargioni

Iniciou na POC como voluntária e após três anos foi contratada como cozinheira. Completa 13 anos de atividade na instituição em 2013.

O que a motivou a fazer a receita foi a possibilidade de experimentar a mistura do doce com o salgado. Gosta de ver as crianças felizes e sente-se gratificada quando lhe agradecem pela comida estar tão gostosa.

# PUDIM DE BETERRABA

## INGREDIENTES

4 beterrabas médias  
4 ovos  
400g de açúcar  
400g de farinha de trigo  
400 ml de leite  
Coco ralado pra polvilhar

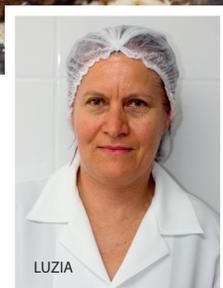
## MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes e bata no liquidificador. Faça uma calda de açúcar e despeje na assadeira de pudim. Em seguida, despeje a mistura na forma e cozinhe por uma hora em banho maria, deixe esfriar. Para desenformar, aqueça em banho maria por alguns minutos. Polvilhe com coco ralado.

Valor Calórico da Porção: 104,16 kcal

Rendimento: 30 pedaços

Tempo de Preparo: 1h20min



LUZIA

## AUTORA

Luzia Martins

## INSTITUIÇÃO SOCIAL

CEAC Projeto Seara de Luz

## FUNÇÃO

Cozinheira

Luzia Martins

Trabalha há 2 anos na instituição. O que a motivou a criar a receita foi a oportunidade de apresentar um novo sabor às crianças e aproveitar os alimentos que recebe do Programa Mesa Brasil.





# BOM-BOCADO DE MANDIOCA

## INGREDIENTES

- 1 kg de mandioca
- 1 coco ralado (fruta)
- 1 vidro de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 ovos inteiros
- 3 xícaras de açúcar
- Margarina para untar

## MODO DE PREPARO

Passa a mandioca na máquina de moer ou no processador, mistura o fermento, coco, leite de coco, margarina e os ovos. Unte uma assadeira e despeje a mistura, alisando a superfície com a colher. Asse em forno quente.

Prepare uma calda em ponto de fio, com o açúcar e uma xícara e meia de água. Depois que o bom-bocado estiver assado, despeje a calda por cima e deixe esfriar.



MARIA DE FÁTIMA

## AUTORA

**Maria de Fátima Pisolate Gonçalves**

### INSTITUIÇÃO SOCIAL

Creche Doce Recanto

### FUNÇÃO

Cozinheira

### Maria de Fátima Pisolate Gonçalves

Trabalha há 17 anos na instituição. Gosta de cozinhar pelo simples prazer que sente em preparar pratos para as crianças. O que a motivou foi o fato de resgatar uma receita da mãe que há muito tempo não preparava.

Valor Calórico da Porção: 108,47 kcal

Rendimento: 40 pedaços

Tempo de Preparo: 1h20min



# BOLO DE MANDIOCA

## INGREDIENTES

700g de mandioca crua e ralada  
1 pacote (50g) queijo ralado  
1 pacote (100g) de coco em flocos  
2 xícaras (chá) de açúcar  
1 e 1/2 xícara (chá) de margarina derretida  
1 colher (sopa) de fermento  
3 ovos (bater as claras em neve)

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ingredientes na seguinte ordem:  
As gemas com a margarina, o açúcar, queijo, coco e a mandioca. Despeje na tigela, junte a clara em neve e o fermento. Asse em forno moderado. Após assado, coloque uma calda de açúcar com coco em flocos em cima do bolo.

Valor Calórico da Porção: 85,81 kcal

Rendimento: 40 pedaços

Tempo de Preparo: 1h10min



## AUTORA

Neusa Araújo Rós

INSTITUIÇÃO SOCIAL  
Creche Doce Recanto

FUNÇÃO  
Auxiliar de Cozinha

Neusa Araújo Rós

Trabalha há 06 anos na Creche. Gosta de cozinhar pelo prazer em ver as pessoas apreciando os pratos que prepara. O que a motivou a contribuir com essa receita foi aproveitar os produtos que recebe do Programa Mesa, além da boa aceitação da receita na instituição que trabalha.

Participantes da Oficina do Programa  
Mesa Brasil 2013





## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## INSTITUIÇÕES SOCIAIS PARTICIPANTES DESTA LIVRO DE RECEITAS

POC - PEQUENOS OBREIROS DE  
CURUÇÁ  
170 crianças

CRECHE MONTEIRO LOBATO  
140 crianças

CEAC PROJETO SEARA DE LUZ  
150 crianças

CENTRO COMUNITÁRIO  
ASSISTENCIAL E EDUCACIONAL  
ANÍBAL DIFRÂNCIA  
130 crianças

CRECHE DOCE RECANTO  
100 crianças

INSCRI - INSTITUTO SOCIAL SÃO  
CRISTÓVÃO  
106 crianças

ASSOCIAÇÃO CRECHE RODRIGUES  
DE ABREU REDENTOR  
145 crianças



APOIO



ALIMENTE ESSA IDEIA  
0800 7700 444

**Sesc Bauru**  
Av. Aureliano Cardia, 6-71  
CEP 17013-411 Bauru - SP  
TEL.: +55 14 3235 1750  
email@bauru.sescsp.org.br  
sescsp.org.br