



# Receitas

## SALADA DE ALFACE COM CENOURA

### INGREDIENTES

- 6 FOLHAS DE ALFACE CORTADAS EM TIRINHAS
- 1 CENOURA (MÉDIA) RALADA NO RALO GROSSO
- 1 TOMATE (MÉDIA) CORTADO EM MEIAS LUAS FINAS
- SUCO DE  $\frac{1}{2}$  LIMÃO

Alice Paz

BERNARDO

- HAMBURGUER

1 PÃO, HAMBURGUER, QUEIJO, ALFACE  
E MOLHO ESPECIAL

- CENOURA ASSADA  
EM UMA FORMA COLOQUE

3 CENOURAS EM TIRAS, 2

DENTES DE ALHO PISADOS,

3 COLHERAS DE AÇÚCAR,

SAL A COSTO E AÇÚCAR

FORNO 180°C ATÉ A CENOURA  
FICAR MACIA.

02

SÁBADO SATURDAY

03

DOMINGO SUNDAY

## SUCO VITAMINADO

## INGREDIENTES:

- 17 UMA MAÇA
- 20 UMA FOLHA DE ALFACE
- 32 DUAS COLHEIRADAS DE CENOURA CRUA RALADA
- 42 UM CODO DE AGUA
- 57 AÇUCAR A GOSTO

## COMO FAZER:

COLOCAR TUDO NO LIQUIDIFICADOR E BATER. BOM DE COLAR CUM NÃO ESTÁ PRONTO.

Medianeira

Rede Jesuíta  
de Educação

Carolina

GABRIEL

-SALADA DE ALFACE:

ALFACE, CEBOLA ROXA,  
LIMÃO, AZEITE, ORÉGANO,  
SAL, VINAGRE.

-BOLO DE CENDURA:

BATER NO LIQUIDIFICADOR

MEIA XÍCARA DE ÓLEO, 4 OVOS,  
2 XÍCARAS E MEIA DE FARINHA,  
3 CENDURAS E XÍCARAS DE  
AÇÚCAR, 1 COLHER DE SOPA  
DE FERMENTO EM PÓ.  
ASSAR EM FORNO 180°C

## ROLINHO-DE ALFACE

## -INGREDIENTES

- 1-FOLHA-DE-ALFACE
- 2-QUEIJO
- 3-PRESUNTO
- 4-CENOURA-RALADA
- 5-MAIONESE

## ENROLA-O-QUEIJO-E-O-PRESUNTO.

Passa maionese  
na folha de alface, coloque o cenoura  
ralada e enrola o queijo e presunto  
na folha de alface.

RECEITA DE CENOURA  
CENOURA RALADA

\* PEGAR O RALADOR

\* RALAR A CENOURA

+ PODE COMER

ALFACE

\* PEGAR ALFACE E FAZER  
ENROLADINHO COM QUEIJO

- 2 XICARA AÇUCAR

- 2 XICARA TRIGO

- 1 COLER (SOPA) FERMENTO

- 1/2 XICARA AVEIA

- BATER NO LIQUIDIFICADOR AS CENOURAS, OVOS, OLEO E LEITE
- MISTURE EM UMA VASILHA COM OS OUTROS INGREDIENTE

FAZER A  
COBERTURA.



RECEITA DE CENOURA  
CENOURA RALADA

- \* PEGAR O RALADOR
- \* RALAR A CENOURA
- + PODE COMER

ALFACE

- \* PEGAR ALFACE E FAZER ENROLADINHO COM QUEIJO

- 2 XICARA AÇUCAR
- 2 XICARA TRIGO
- 1 COLER (SOPA) FERMENTO
- 1/2 XICARA AVEIA

- BATER NO LIQUIDIFICADOR AS CENOURAS, OVOS, OLEO E LEITE
- MISTURE EM UMA VASILHA COM OS OUTROS INGREDIENTE

FAZER A COBERTURA.



- SALADA GASTOJA DA JUJU 

ALFACE

TOMATE

PEPINO

PAUMITO

TEM PERO



JULIA IMOTO

# RECEITA

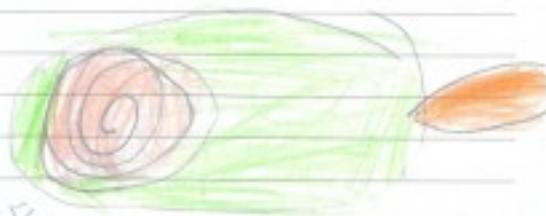
## ROLINHO DE ALFACE

- INGREDIENTE
- ALFACE 20 FOLHAS
- QUEJO 20 FATIAS
- 2 CENOURAS RALADA

## COMO FAZER

- EM CIMA DA ALFACE
- COLOQUE O QUEJO
- COLORE A CENOURA E ENROLE
- PREMA COM PALITO

JULIA  
DELLA  
GRATA 7-B



02

SÁBADO SATURDAY

03

DOMINGO SUNDAY

BOLO DE CENOURA  
 CENOURAS  
 Ovos  
 XICARA DE ÓLEO  
 XICARAS DE TRIGO  
 " AÇUCAR  
 1 COLHER DE FERMENTO  
 SOFA

BATER NO LIQUIDIFICADOR  
 A CENOURA COM O  
 LEITE OS OVOS E O  
 ÓLEO.

COBERTURA  
 4 COLHERES DE NESCAU  
 2 " DE AÇUCAR

Medianeira



Rede Jesuita  
de Educação

~~lowe~~  
lowe

PANQUEQUINHA DE  
AU FAÏÔE. 😊 EU QUERO

INGREDIENTE ↓

•  $\frac{1}{2}$  MAÇO ALFACE (10  
FOLHAS)

•  $\frac{2}{3}$  DE XÍCARA DE  
COENTRO

•  $\frac{3}{4}$  DE XÍCARA DE  
SAL SINHA

•  $\frac{1}{3}$  DE XÍCARA DE  
ENDRO

• 2 OVOS

• 2 DENTES DE ALHO

• 3 COLHERES DE  
SOPA DE FARINHA  
DE TRIGO

## CONTINUAÇÃO ↴

- 1/2 COLHER DE CHA DE AÇÚCAR
- 1/2 COLHER DE CHA DE SAL
- NOS-MOSCADA RALADA NA HORA A ~~MA~~ GOSTO
- AZEITE A ~~MA~~ GOSTO

Mario

Alia

# K A RÊ

- 600 g DE MUSCULO
- 2 BATATA
- 2 CENOURAS
- 1 CEBOLA
- 1 MINIMAÇÃO
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 COLHER (SOPA) DE  
DE NÓBRE
- 1 LITRO DE ÁGUA
- 1 COLHER DE SHOYU
- 2½ COLHERES (SOPA) ÓLEO

## CONTINUAÇÃO

- 2 COLHERES (SOPA) DE CURRY
- SAL E PIMENTA - DO REINO MOIDA NA HORA
- $\frac{1}{2}$  COLHERES (SOPA) AMIDO DE MILHO
- CEBOLINHA FATIADO A GOSTO

Maria  
Délia

02

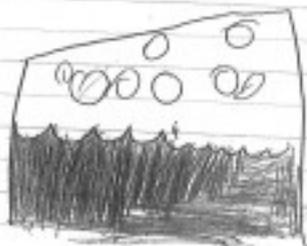
SÁBADO SATURDAY

03

DOMINGO SUNDAY

1  
 02 BOLÃO DE CENOURA  
 2,50 GRAMAS CENOURA  
 500 GRAMAS DE TRIGO  
 10 GRAMAS DE FERMENTO  
 150 ML DE  
 100 ML DE  
 200 GRAMAS  
 OLEO  
 CHOCOLATE

02x CAADA  
 1 PÃO  
 4 FOLHAS DE ALFACE  
 1 TOMATE  
 1 UMA COLHER DE MAIOVAZ



Colégio  
**Medianeira**



Rede Jesuíta  
 de Educação

Murilo

CE NOURA 1

1. SALADA COM TO MATE E CF BOLA  
COM MOLHO DE CENOURA COM LARANJA

2. PURE DE AVEIRO COM CENOURA

3. PAO DE QUEIJO  
4. PANQUECA DE CENOURA  
5. HAMBURGUER DE CENOURA  
6. ALFACE

1. SALADA  
2. ROLINHO DE ALFACE  
3. CHÁ

Rafael

CE NOURA 1

1. SALADA COM TO MATE E CF BOLA  
COM MOLHO DE CEMOURA COM LARANJA

2. PURE DE AVEUO COM CEMOURA

3. PAO DE QUEUO  
4. PANQUECA DE CEMOURA  
5. HAMBURGUER DE CEMOURA  
6. ALFACE

- 1. SALADA
- 2. ROLINHO DE ALFACE
- 3. CHÁ

Rafael

## RECEITA SALADA DE ALFACE E CENOURA

Ingredientes: 1 cenoura, 1 alface

### Modo de Preparo

- 1 - Lave bem a alface
- 2 - Descasque a cenoura
- 3 - Corte a cenoura em pequenos pedaços
- 4 - Corte o alface em pequenos pedaços
- 5 - Misture os ingredientes
- 6 - Se desejar, tempere com sal e azeite