



# SABORES E SABERES

DA AMAZÔNIA





# SABORES E SABERES

DA AMAZÔNIA



Realização

Apoio



## EXPEDIENTE

### Realização:

Instituto de Manejo e Certificação Florestal e Agrícola (Imaflora)/Programa Florestas de Valor.

### Redação:

Celma de Oliveira  
Helene Menu  
Mateus Feitosa

### Depoimentos:

Aline Souza Almeida  
Ana Alice do Santos  
Andreia da Silva Sousa  
Celia Cruz Ribeiro  
Eugênio Soares  
João Vítor Silva Farias  
Maíelza dos Santos Souza  
Maria de Lourdes Batista de Miranda Muniz  
Maria Ibeza Amada dos Santos  
Maria Roseane Pinheiro Guedes  
Marta Angélica Salgado  
Michele Lira Cunha  
Luziene Silva  
Vanda Maia

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Sabores e saberes da Amazônia / organização Programa Florestas de Valor. --  
Piracicaba, SP: Instituto de Manejo e Certificação Florestal e Agrícola - IMAFLORA, 2025.

Vários colaboradores.  
Bibliografia.  
ISBN 978-65-86902-23-5

1. Alimentação escolar 2. Alimentos - Aspectos sociais 3. Bioeconomia 4. Amazônia - Aspectos ambientais  
5. Conservação da natureza I. Programa Florestas de Valor.

25-317432.0

CDD-371.7160981612

Índices para catálogo sistemático:

1. Alimentação escolar: Educação 371.7160981612  
Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

### Artigos:

Cristiano Bento da Silva  
Diana Albuquerque Sato  
Isys Leal  
Jaqueline Oliveira

### Coordenação editorial e projeto gráfico:

Alessandra Arantes

### Revisão ortográfica:

Laeticia Jensen

### Editoração:

Juliana Nascimento

### Ilustrações:

Thiago Olbrich

### Fotos:

Acervo Imaflora

## SUMÁRIO

Agradecimentos	7
Prefácio	8
Introdução	11
Merenda escolar e cultura alimentar: impactos na saúde das crianças	14
A cultura alimentar da Amazônia	20
Produtos da terra e da floresta	30
Parcerias de bons resultados	44
Receitas do saber e do sabor	49



Agentes de alimentação/merendeiras quilombola durante oficina de capacitação na região de Oriximiná/PA

## AGRADECIMENTOS

Este livro é o resultado de muitas mãos, vozes e caminhos que se encontraram. Ele nasce do trabalho coletivo de pessoas que acreditam que é possível transformar a relação com a alimentação, com a floresta e com a escola, a partir da valorização da sociobiodiversidade e do saber local.

Agradecemos, antes de tudo, às merendeiras, agricultores e agricultoras familiares, extrativistas, nutricionistas, professores e gestores públicos que abriram suas casas, cozinhas e histórias para este projeto. Cada relato, cada receita e cada gesto de partilha deram vida a estas páginas e mostraram, na prática, que a alimentação é um elo entre cultura, território e futuro.

Agradecemos também às equipes das prefeituras, secretarias de educação e agricultura, escolas e cooperativas locais, que acreditaram na construção conjunta de soluções para fortalecer a alimentação escolar e a produção de base familiar na Amazônia. Reconhecemos com carinho o trabalho de todas e todos os autores convidados, cujos artigos enriqueceram este livro com reflexões, dados e experiências que ampliam o olhar sobre a sociobioeconomia amazônica e a importância das políticas públicas que conectam floresta e mesa.

Por fim, agradecemos às organizações parceiras, apoiadores e financiadores que acreditaram neste projeto e tornaram possível a sua realização.



Agentes de alimentação/merendeiras participantes da oficina de capacitação em São Félix do Xingu/PA



## PREFÁCIO

A Amazônia é um território onde o alimento nasce do encontro entre a floresta, o rio e as pessoas que dela vivem e cuidam. Cada receita, cada roçado e cada refeição compartilhada contam uma história de resistência, cultura e aprendizado. Este livro, Sabores e Saberes da Amazônia, é fruto desse encontro. Ele nasce da escuta atenta de quem planta, colhe, cozinha e ensina — merendeiras, agricultores e agricultoras familiares, extrativistas, gestores públicos e educadores que, juntos, constroem uma nova relação com a comida e com o território.

Ao longo destas páginas, o leitor vai descobrir que alimentar-se bem é também um ato de valorização da floresta e de quem a mantém viva. As receitas que compõem este livro revelam mais do que técnicas ou ingredientes: expressam modos de vida sustentáveis, baseados no respeito à natureza, no uso responsável dos recursos e na força das comunidades amazônicas.

Sabores e Saberes da Amazônia vai além das receitas. Ele reúne, também, artigos escritos por diferentes pessoas que vivem e estudam a região, e que se dedicam, cada uma a seu modo, a pensar o futuro da Amazônia a partir da alimentação. São pesquisadores, gestores públicos, nutricionistas, lideranças comunitárias e técnicos que compartilham reflexões sobre o papel da alimentação escolar na valorização da cultura alimentar local, sobre o fortalecimento das políticas públicas que garantem mercado e renda para as famílias agricultoras e extrativistas e sobre os caminhos possíveis para uma produção de baixo impacto que conserve a floresta e sustente as pessoas.



Luciene Freitas Santos, agente de alimentação/merendeira da Escola Nossa Senhora de Nazaré, São Félix do Xingu/PA

## INTRODUÇÃO

Mateus Feitosa<sup>1</sup> / Celma de Oliveira<sup>2</sup>

Nos últimos anos, o Programa Florestas de Valor do Imaflora tem ampliado seu campo de atuação para além da conservação ambiental, investindo na valorização da alimentação saudável e da sociobiodiversidade nos territórios onde está presente. O tema da alimentação escolar tornou-se uma prioridade, pelo seu potencial de transformar realidades locais, fortalecer práticas sustentáveis e conectar a floresta ao cotidiano das escolas.

Desde 2016, o programa atua para garantir o acesso de agricultores familiares, extrativistas e povos indígenas ao Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), por meio de capacitações, assessoria técnica e diálogo com o poder público. Essas iniciativas, desenvolvidas em parceria com comunidades, escolas e gestores locais, buscam qualificar a alimentação oferecida nas escolas, promovendo formações, intercâmbios e o reconhecimento do papel essencial das merendeiras.

Um dos pilares dessa atuação é o uso de produtos regionais da agricultura familiar e da sociobiodiversidade amazônica na merenda escolar. O PNAE, política pública fundamental para garantir alimentação adequada aos alunos da rede pública, determina, a partir de 2026, que ao menos 45-% dos recursos repassados pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) sejam aplicados na compra de alimentos da agricultura familiar, o que estimula a produção local, fortalece economias regionais e amplia o acesso a alimentos frescos e nutritivos.

<sup>1</sup> Analista Técnico Sênior do Programa Florestas de Valor/Imaflora

<sup>2</sup> Coordenadora do escritório de São Félix do Xingu

O Florestas de Valor tem contribuído para tornar essa política mais efetiva na Amazônia, incentivando a inclusão de produtos florestais e agroflorestais, como frutas, castanhas, óleos e raízes, nas aquisições do PNAE e, assim, apoia a construção de cadeias produtivas mais transparentes e justas, conectando produtores a redes de escolas municipais e estaduais.

Essas ações têm gerado impactos ambientais e sociais significativos: ao priorizar produtos locais e de baixo impacto, reduzem-se emissões, preserva-se a biodiversidade e fortalecem-se as economias comunitárias. Além disso, a ampliação do acesso ao PNAE tem contribuído para melhorar a renda das famílias agricultoras e extrativistas e estimular a educação alimentar entre crianças e adolescentes.

**Embora o termo oficial utilizado pelo PNAE seja “agentes de alimentação escolar”, este livro mantém o uso da palavra merendeiras, por reconhecer a identidade e o afeto que ela carrega.** Mais do que preparar refeições, essas mulheres exercem um papel de cuidado, dedicação e compromisso com a saúde das crianças, tornando-se guardiãs de um saber que une alimentação, cultura e comunidade.

Mais de sessenta merendeiras participaram ativamente de formações, oficinas e do concurso de receitas promovidos pelo programa, compartilhando suas experiências e valorizando os ingredientes locais. Esse processo coletivo evidencia a força das redes construídas, a importância da formação continuada e o potencial transformador da alimentação escolar.

*Eu fico próximo à vila Nereu. O forte hoje está sendo o cacau; na minha propriedade eu trabalho com polpas de frutas, mas já trabalhei com hortaliças.*

*O PNAE mudou muitas coisas, hoje a gente tem renda, está nos agregando a mudança de vida. Eu vejo que é muito importante a gente ter um dinheiro extra e com isso consegue as coisas para dentro de casa. Saber que as crianças estão tendo uma alimentação natural, faz a gente ficar mais dedicada e estar apta para trabalhar no programa.*

*Desafio sempre tem, né? A gente tá desembocando para fazer as entregas, isso até hoje é um desafio para mim; as documentações também são um desafio para a gente estar atualizado. Então, é bastante descoberta participar do programa, é uma caixinha. Acho que tem que aumentar mais a meta, mais oportunidade, porque hoje está escasso e está muito apertado, tem muito concorrente, então eu acho que a gente produz muito, mas quando é para a merenda escolar vai pouco.*



**Andreia da Silva Sousa**

Agricultora da Comunidade Nereu, São Félix do Xingu/PA



# MERENDA ESCOLAR IMPACTOS NA SAÚDE DAS CRIANÇAS

Diana Albuquerque Sato<sup>1</sup>

Como pediatra no interior do Pará, tenho o privilégio de acompanhar o crescimento e o desenvolvimento de crianças das mais diversas realidades: das áreas urbanas centrais e periféricas, zona rural, ribeirinhos e indígenas. Nos últimos anos, tem sido cada vez mais comum diagnosticar doenças comuns de adultos já na infância. Alterações de colesterol, glicemia, sobrepeso, obesidade e sedentarismo são palavras recorrentes nos atendimentos de todos os grupos.

Nas últimas décadas, o Brasil vivenciou um aumento expressivo da obesidade infantil e juvenil. Dados da Pesquisa Nacional de Saúde (IBGE, 2023) indicam que uma em cada três crianças brasileiras apresenta excesso de peso, reflexo direto da transição nutricional acelerada no país. Esse fenômeno acompanha a expansão do consumo de alimentos ultraprocessados (UP) – produtos ricos em açúcar, gorduras e aditivos, mas pobres em fibras e nutrientes essenciais. Também conhecidos como hiperpalatáveis, esses alimentos ricos em açúcar e gordura estimulam circuitos cerebrais de recompensa, dificultando o reconhecimento dos sinais naturais de saciedade e aumentando a propensão à obesidade infantil (Fazzino; Kong, 2023).

Essa lógica de produção e consumo é alimentada por políticas fiscais, subsídios agrícolas e estratégias de marketing agressivas das grandes corporações alimentícias. O relatório Feeding profit (Unicef, 2025) mostra que a indústria global de alimentos ultraprocessados lucra com a vulnerabilidade das famílias, oferecendo produtos acessíveis e visualmente atrativos, mas nutricionalmente pobres. O resultado é um ambiente alimentar em que o saudável se torna exceção, e o ultraprocessado, a norma.

<sup>1</sup> Pediatra, diretora da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Pará (UFPA, Altamira) e mãe de duas meninas.

Essas informações são importantes para que fique claro: a “culpa” pelo consumo de UP pelas crianças não está na falta de disciplina das famílias, mas sim na estrutura de mercado, que incentiva o consumo desses produtos. Os ultraprocessados são mais baratos, mais duráveis, amplamente disponíveis e fortemente promovidos por publicidade dirigida às crianças. Por outro lado, alimentos frescos e minimamente processados, como frutas, legumes, castanhas, peixes e grãos, têm custo mais elevado, menor prazo de validade e menor presença nas prateleiras dos mercados periféricos (Brasil, 2014).

Estudos de corte e revisões sistemáticas demonstram associação consistente entre o consumo desses produtos (UP) e doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer (Mescoto; Pongiluppi; Domene, 2024; Abeso, 2024).

A alimentação durante a infância é determinante para o crescimento, o desenvolvimento cerebral, o rendimento escolar e a formação de hábitos alimentares que se perpetuam na vida adulta.

A teoria das origens desenvolvimentistas da saúde e da doença (DOHaD) demonstra que exposições ambientais no início da vida, inclusive alimentares, modulam o risco de doenças crônicas ao longo da vida por meio de mecanismos epigenéticos<sup>2</sup> (Silveira et al., 2007; Ramirez Leguizamon, 2022). Assim, promover uma alimentação equilibrada é também investir na prevenção de doenças e na construção de uma sociedade mais saudável.

*A merenda escolar é mais do que uma refeição: é um instrumento de política pública, justiça social e cuidado com o futuro das crianças.*



#### **Aline Souza Almeida**

Aluna da Escola São João, comunidade Arancuan do Meio, Território Quilombola Área Trombetas, Oriximiná/PA

*O que eu mais gosto na merenda da escola é o café com leite e a farinha de tapioca. Dá pra sentir quando a comida vem da agricultura familiar ou da floresta, porque é mais saudável e natural. O meu prato preferido é galinha caipira com macarrão e banana – é uma combinação que eu adoro. A merenda me ajuda muito no aprendizado, porque me dá energia pra seguir o dia. E, se eu pudesse sonhar, queria que a merenda da escola fosse 100% feita com produtos da agricultura familiar.*

2 Interação dos genes com os fatores ambientais.

*Cuidar da merenda escolar é cuidar da saúde presente e futura. Quando a escola assume esse papel, transforma cada refeição em um ato de resistência à lógica do consumo ultraprocessado, em ato de proteção à infância e às próximas gerações.*

Em muitas regiões do Brasil, especialmente na Amazônia e em áreas rurais, a refeição oferecida na escola é a mais completa e equilibrada do dia. Estudos recentes do World Food Programme (WFP) apontam que uma criança pode realizar até 4.000 refeições escolares ao longo da vida estudantil, o que significa que boa parte de sua formação alimentar, cognitiva e social acontece nesse ambiente (WFP, 2024).

O Guia alimentar para a população brasileira (Brasil, 2014) reforça que uma alimentação adequada e saudável deve ser “referenciada na cultura alimentar, sustentável social e ambientalmente, e promotora de prazer e convivência”. Assim, oferecer alimentos regionais, frescos e minimamente processados nas es-

colas – como peixe, mandioca, açaí, castanha e frutas locais – é uma forma concreta de educar, preservar tradições e proteger o planeta.

A alimentação vai além de nutrientes e saúde. Ela é cultura, identidade e cuidado da vida no planeta. Ao valorizar receitas ancestrais e ingredientes da floresta e da roça, promovemos não apenas saúde, mas também preservação ambiental e o respeito aos saberes tradicionais.

Esse reconhecimento e valorização das tradições e origens impacta positivamente na saúde, pois fortalece a ligação com a terra, com o território, e a vida em comunidade.

A escola é também um “ambiente simbólico de formação cultural”. As crianças aprendem observando, e o que veem na escola – desde o cardápio até a atitude dos adultos diante da comida – molda seus valores sobre alimentação e saúde.

Professores, merendeiras e gestores são exemplos que se transformam em memória afetiva e em referência de cuidado.

## Referências

ABESO – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E SÍNDROME METABÓLICA. **Alimentação, saúde e meio ambiente: conceitos, evidências científicas e prática.** São Paulo: Abeso, 2024.

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

FAZZINO, T. L.; KONG, K. L. **A new paradigm for investigating the etiology of obesity in early childhood: exposure to added sugars and hyper-palatable foods in infancy and dysregulation of food reinforcement processes.** *Obesity Reviews*, v. 24, n. 2, e13526, 2023.

MESCOTO, S. B.; PONGILUPPI, G.; DOMENE, S. M. A. **Ultra-processed food consumption and children and adolescents' health.** *Jornal de Pediatria*, v. 100, supl. 1, p. S18-S30, 2024.

RAMIREZ LEGUIZAMON, M. J. **Developmental origins of health and disease (DOHaD) and its impacts on children's health: a systematic review.** *International Journal of Nutrology*, v. 15, n. 4, p. 1-6, 2022.

SILVEIRA, P. P.; PORTELLA, A. K.; GOLDANI, M. Z.; BARBIERI, M. A. **Developmental origins of health and disease (DOHaD).** *Jornal de Pediatria*, v. 83, n. 6, p. 494-504, 2007.

UNICEF. **Feeding profit: how food environments are failing children.** New York: Unicef, 2025.

WFP – WORLD FOOD PROGRAMME. **State of school feeding worldwide 2024.** Roma: WFP, 2025.



# A CULTURA ALIMENTAR DA AMAZÔNIA

## SÃO FÉLIX DO XINGU E NORTE DO PARÁ

## SÃO FÉLIX DO XINGU

Cristiano Bento da Silva<sup>1</sup>

Ao longo dos séculos, as histórias erigidas sobre a Amazônia nem sempre guardaram correspondência com a realidade, considerando sua sociodiversidade e as potencialidades daí derivadas. Algumas dessas histórias traduziam mais o olhar e as visões de mundo dos viajantes, missionários e funcionários da administração colonial, do que a vida ambiental e social da região. Como consequência, essas visões caricaturais incentivaram a produção de interpretações – inclusive oficiais – equivocadas.

Hoje, muitos desses esquemas interpretativos são amplamente contestados, dada a visibilidade angariada pelos povos do campo, das águas e da floresta. Estes, além de expressarem as diversas atividades produtivas concernentes a seus modos de vida, positivamente, constroem uma imagem de si, autorrepresentada, como uma forma de confrontar visões externas<sup>2</sup>.

Esse preâmbulo demarca a intenção inicial do texto, cujo propósito é refletir sobre a relação dos povos do campo, das águas e das florestas com a oferta de uma alimentação escolar saudável no município de São Félix do Xingu, Pará. O município está situado na Amazônia Oriental, região sudeste do estado do Pará e, de acordo com o Censo Demográfico 2022, tem uma população de 65.418 pessoas (IBGE, 2023).

<sup>1</sup> Doutor em Sociologia e Antropologia pelo Programa de Pós-Graduação em Sociologia e Antropologia (PPGSA) da Universidade Federal do Pará (UFPA).

<sup>2</sup> Os esquemas interpretativos sobre a Amazônia frequentemente referiram-se às pessoas da região a partir da ausência: seres sem cultura ou saberes, colados à natureza numa perspectiva biologizante, sem capacidade de produzir territórios ou projeto civilizatório próprio. Sobre esse assunto, ver Almeida (2008).

É o campeão brasileiro de produção de gado, com um rebanho de mais de 2 milhões de cabeças.

A forte presença dessa atividade não é a única em andamento ou a que representa todas as formas de apropriação e uso dos espaços rurais ou urbanos. São Félix do Xingu é um território singular, porque também acolhe uma diversidade social ampla, de modo que os agricultores e as agricultoras familiares são atores expressivos, bem como os povos indígenas Mebêngôkre Kayapó, ribeirinhos e extrativistas.

Esses distintos atores sociais inscrevem suas práticas cotidianas no território do referido município, marcando-o com a sua forma de viver, produzir, se alimentar e alimentar os outros.

Essa produção da vida, sobretudo em termos alimentícios, revela saberes distintos. Como bem lembrava o geógrafo Carlos Walter Porto Gonçalves (2008, p. 48), “há sempre

um saber inscrito no fazer”. O saber material é um saber do tato, do contato, dos sabores e dos saberes. A agricultura familiar, abundante em São Félix do Xingu, pode ser tomada como portadora de um saber-fazer importante para contornar várias questões, principalmente, aquelas relacionadas à alimentação escolar.

Um olhar preliminar sobre estudos cujo enfoque é alimentação escolar revela que os alimentos industrializados<sup>2</sup> podem ser perniciosos para as crianças em idade escolar.

Um primeiro aspecto a se considerar é a influência da família na aquisição dos bens industrializados. Sob uma roupagem “inofensiva”, os alimentos adestram o paladar/gosto das crianças, de modo a dificultar seu redirecionamento para comidas saudáveis, cujo sabor é diverso.

São Félix do Xingu é afortunado no aspecto alimentício, uma vez que a agricultura familiar da região é diversa e abundante, o que se reflete na

*O PNAE ajudou muito, graças a Deus. Não mudou tudo de uma vez, mas já quebrou um bom galho. Antes a gente tinha uma cota de cerca de 20 mil por ano; agora é um pouco menos, uns 14 ou 15 mil; mesmo assim é uma renda importante. Com esse dinheiro, a gente consegue comprar mantimentos e outras coisas pra dentro de casa. Foi com a renda da merenda escolar que consegui adquirir várias coisas – freezer, batedeira, liquidificador, geladeira – tudo fruto desse trabalho.*

*Um dos maiores desafios são as entregas. Já fiz verdadeiros ralis para conseguir levar os produtos. Uma vez, indo pro oeste, o carro quebrou duas vezes – tive que gastar muito com peça.*

*Meu sonho é que o programa chegue a, pelo menos, 50% das compras da merenda escolar. Assim a gente teria mais segurança pra plantar mandioca, verdura e outros produtos.*



**Eugênio Soares**

Agricultor e fornecedor do PNAE, São Félix do Xingu/PA

<sup>2</sup> Nesses estudos, os lanches industrializados presentes em escolas do Brasil revelam a presença de gorduras e sódio fora das recomendações do PNAE e da Anvisa. Esses itens estão relacionados ao aumento do sobrepeso e de outras doenças (Fiates, 2012; Araújo et al., 2025).

educação/adestramento do paladar de crianças e adultos, pois é comum esse contato com os produtos/agricultores oriundos do campo.

É interessante observar, no planejamento para a inserção de alimentos saudáveis na merenda escolar, a perspectiva dos estudantes. Um diálogo com eles faz diferença. Os sabores locais não são estranhos às crianças.

Em São Félix do Xingu, a relação entre povos do campo, das águas e das florestas e as escolas, aponta para um projeto de valorização não apenas dos saberes e sabores ancestrais produzidos pela agricultura familiar local. Esse arranjo põe no centro a possibilidade de desenvolvimento saudável das crianças em idade escolar, a partir da confluência escola-agricultura familiar como um processo de valorização da identidade do próprio município, que é plural, diversa, mas que forma uma sociedade permeada de possibilidades.



**João Vitor Silva Farias**

Aluno da Escola Marechal Rondon,  
São Félix do Xingu/PA

*O que eu mais gosto da merenda escolar é a galinhada. De diferente tem a alface, a cenoura na sopa, a batata e também a abóbora. Se não tivesse a merenda escolar a gente nem viria para escola, a merenda ajuda a motivar os alunos a vir pra escola. Tem a sopa, mas de vez enquanto faz a macarronada. Tem umas merendas que são saudáveis outras não, como a rosca.*

## Referências

ALMEIDA, Alfredo Wagner Berno de. **Antropologia dos Archivos da Amazônia**. Rio de Janeiro: Casa 8; Fundação Universidade do Amazonas, 2008.

ARAÚJO, Ana Caroliny Marques et al. **Alimentos industrializados na primeira infância: desafio para a formação de hábitos alimentares saudáveis**. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v. 8, n. 1, p. 1-18, 2025.

FIATES, Giovanna M. R. et al. **Alimentos industrializados consumidos no lanche: composição nutricional e adequação às recomendações do PNAE e Anvisa**. Higiene Alimentar, v. 206, n. 207, p. 190-195, 2012.

GONÇALVES, Carlos Walter Porto. **De saberes e de territórios: diversidade e emancipação a partir da experiência latino-americana**. In: CECEÑA, Ana Esther (coord.). *De los saberes de la emancipación y de la dominación*. Buenos Aires: Clacso, 2008.

IBGE. **Censo demográfico 2022**. Rio de Janeiro: 2023.

*Histórias erigidas sobre a Amazônia nem sempre guardaram correspondência com a realidade, considerando sua sociodiversidade e as potencialidades daí derivadas.*

## NORTE DO PARÁ

Luziene Silva<sup>1</sup>

Historicamente, a alimentação escolar na Amazônia seguia uma lógica centralizada de distribuição de produtos, sem considerar a diversidade dos territórios. Ao longo do século XX, políticas públicas no Brasil passaram a tratar a alimentação escolar como direito e ferramenta de desenvolvimento. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) objetiva oferecer refeições nutricionalmente equilibradas, e a Lei n.º 11.947/2009 determina que pelo menos 30% dos produtos adquiridos pelo PNAE sejam comprados de agricultores familiares locais (Brasil, 2009). Essa medida contribui para a oferta de alimentos regionais, intrinsecamente ligada à saúde das comunidades e à preservação ambiental, exigindo políticas que respeitem saberes locais e assegurem a segurança alimentar e nutricional.

Contudo, na Amazônia persistem desafios regionais: logística em áreas remotas e ribeirinhas, deficiência de infraestrutura, variações sazonais na produção e disponibilidade de proteínas e micronutrientes. Além disso, é necessário respeitar as tradições alimentares de povos indígenas e de comunidades tradicionais ao formatar cardápios, o que torna o papel do Estado – em todas as esferas – desafiador na adaptação de programas nacionais e políticas públicas de alimentação escolar às realidades territoriais, valorizando a agricultura familiar, a pesca sustentável e o uso responsável dos recursos naturais.

<sup>1</sup> Nutricionista da Universidade Federal do Oeste do Pará, mestre em Sociedade, Ambiente e Qualidade de Vida e Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Nutrição da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

*Essa política pública trouxe muitas mudanças pra nós. Antes, a gente tinha vontade de fornecer para as escolas, mas não tinha como. Com o PNAE, conseguimos realizar esse desejo e seguir em frente. Hoje, temos a oportunidade de vender o que produzimos, e isso fortalece tanto a comunidade quanto o nosso trabalho como agricultores. O nosso maior desafio sempre foi ter oportunidade. A gente ouvia falar do PNAE, mas nunca tinha conseguido participar. Só a partir de 2018 é que começamos a trabalhar com o programa, e desde então tem sido muito bom.*

*O meu sonho é que a gente tenha mais recursos, pra poder plantar mais, continuar produzindo e, ao mesmo tempo, preservar a natureza. Porque tudo isso – a produção, a venda e o cuidado com a floresta – anda junto.*



**Maria Ibeza Amada dos Santos**

Produtora rural,  
comunidade Cachoeira  
da Pancada do Rio  
Erepecuru,  
Oriximiná/PA



A Amazônia, bioma de rica biodiversidade, abriga povos e modos peculiares de alimentação que moldam uma cultura alimentar única, integrando práticas tradicionais, conhecimentos locais e uma relação estreita com o ambiente.

Esses hábitos refletem a disponibilidade sazonal de frutos, peixes de rio, castanhas e alimentos da floresta, promovendo ao mesmo tempo saúde e sustentabilidade ambiental.

A ênfase na alimentação saudável amazônica passa pela ampliação da participação de produtores locais na alimentação escolar, pela melhoria da qualidade nutricional das refeições com cardápios que reduzem ultraprocessados e pela valorização da comida e da cultura alimentar da região.

O resgate, o reconhecimento e a incorporação no cardápio da alimentação escolar de preparações com ingredientes considerados tradicionais constituem iniciativa importante para a melhoria do padrão alimentar e nutricional, contrastando com o uso de ultraprocessados, que substituem modos de preparo caseiros por itens prontos, enfraquecendo saberes e práti-

*O ato de comer não satisfaz apenas necessidades biológicas: é fonte de prazer, socialização e expressão cultural, presente tanto na produção quanto na transformação dos alimentos, nas técnicas e nas práticas culinárias (Pacheco; Cintrão, 2024). O comer na escola reflete interações e significados que compõem o comportamento alimentar. Neste trabalho, isso é representado por estudantes quilombolas, que refletem sua ancestralidade, hábitos, crenças e valores na alimentação escolar.*

cas locais, costumam envolver cadeias longas de suprimentos, uso de energia e resíduos, impactando negativamente na cultura alimentar e no ambiente. Além disso, afetam a saúde de crianças e adolescentes, pois ultraprocessados são ricos em sal, açúcar e gorduras, elevando o risco de doenças como obesidade, hipertensão, diabetes e doenças cardíacas (Brasil, 2014).

Diante disso, a alimentação saudável nas escolas da Amazônia, além de garantir nutrientes para o desenvolvimento biológico das crianças, promove a soberania alimentar, proporcionando autonomia para que cada comunidade tenha o direito e o dever de produzir seu próprio alimento. Isso contribui para a preservação e valorização da cultura e dos hábitos alimentares locais, gera renda e favorece uma maior participação da população na produção, distribuição, preparação e consumo de alimentos saudáveis.

## Referências

BRASIL. **Lei n.º 11.947, de 16 de junho de 2009.** Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica [...]. Brasília: Presidência da República, 2009. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm). Acesso em: 28 out. 2025.

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

PACHECO, Maria Emília Lisboa; CINTRÃO, Rosângela Pezza. **Culturas alimentares: um estudo sobre comunidades amazônicas.** Rio de Janeiro: Fase, 2024.



MANDIOCA



AÇAÍ



CUPUAÇÚ



PUPUNHA



CASTANHA



BURITI



# PRODUTOS DA TERRA E DA FLORESTA

Isys Leal <sup>1</sup>

A alimentação escolar, no Brasil, é uma conquista social que expressa o direito humano à alimentação adequada e saudável. De acordo com a Lei n.º 11.947, de 16 de junho de 2009, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) determina que o cardápio das escolas públicas deve priorizar alimentos variados, seguros e produzidos localmente, respeitando a cultura e os hábitos alimentares de cada região.

Mais do que uma diretriz financeira, essa lei representa uma escolha política e cultural. Ao valorizar a compra do alimento produzido localmente, reconhece-se que a comida é também território, história e identidade, é um ato de pertencimento: receitas tradicionais carregam a história e a identidade de seu povo. Fazer “comida de verdade” – saudável, saborosa e significativa – exige considerar muitos elementos: o amor de quem cozinha, a origem dos ingredientes, e a memória que se revela por trás das receitas. É salvaguardar técnicas ancestrais culinárias e sabores através de receitas tradicionais. Valorizar os produtos da roça e da floresta nos cardápios escolares é conectar saúde, cultura e sustentabilidade, transformando a escola em um espaço de soberania alimentar, cidadania e pertencimento.

Esses modos refletem saberes, tradições, memórias e resistências. Por isso, falar de alimentação escolar é também falar de educação em direitos humanos, de diversidade e de dignidade.

<sup>1</sup> Pesquisadora da cultura alimentar amazônica, bacharel em administração pela Universidade Federal Fluminense (UFF) e gastrônoma pelo Senac Minas (BH). Mestranda no Instituto Amazônico de Agriculturas Familiares (Ineaf) da Universidade Federal do Pará (UFPA).

## DA ROÇA PARA A ESCOLA

Entre os alimentos que chegam à mesa das escolas amazônicas, a mandioca está presente em quase todas as comunidades, ela é o eixo que liga o território ao espaço escolar. Fonte de energia e símbolo de resistência, a mandioca se transforma em farinha, tapioca, goma, tucupi e outros derivados que alimentam gerações. Seu uso integral traduz o princípio do aproveitamento total dos alimentos e do respeito aos ciclos da natureza.

Ao lado da mandioca, destacamos legumes, hortaliças e frutas que também fazem parte da merenda escolar das comunidades, por meio do PNAE. O jerimum, o cará roxo, o maxixe, o pimentão, a abobrinha, o quiabo, o pepino regional, a pimenta-de-cheiro, a couve, o cheiro-verde e o feijão de corda; as frutas como banana, abacaxi, mamão e melancia; e as polpas de taperebá e cupuaçu expressam a força da agricultura familiar no território, mostrando o quanto é rica e diversa a produção da agricultura familiar.

Produzidos por quilombolas, ribeirinhos, indígenas e outros grupos de povos e comunidades tradicionais, esses alimentos nas refeições escolares asseguram uma alimentação saudável, diversificada e com nutrientes. Famílias que cultivam, colhem e entregam produtos frescos e sazonais às escolas contribuem diretamente para o fortalecimento da economia e da soberania alimentar local. Muitas vezes, os próprios filhos, netos ou sobrinhos desses agricultores são beneficiados por esses alimentos. Ao valorizar a produção local, a escola reconhece o trabalho no campo e integra o aprendizado da sala de aula à vida comunitária.

*Educar para a alimentação envolve compreender a realidade social e cultural dos estudantes. Cada território carrega modos próprios de preparar, servir e compartilhar o alimento.*

*Eu vejo o PNAE como uma influência muito positiva, porque antes a merenda era quase toda feita com produtos industrializados. Hoje, com os alimentos da agricultura familiar, as crianças comem o que já conhecem de casa – comidas mais frescas e saudáveis. A diferença é grande: os alimentos da agricultura familiar são naturais, sem corantes nem conservantes, e a gente prepara tudo aqui mesmo.*

*As crianças comem melhor, elogiam a merenda e a gente percebe até uma melhora na saúde delas. O maior desafio ainda é a burocracia, por causa da documentação e da regularização no território, que dificultam a participação de mais produtores. Mas o meu sonho é que um dia toda a merenda da escola venha só da agricultura familiar, porque é o que faz bem pra saúde e fortalece nossa comunidade.*



**Maielza dos Santos Souza**

Professora da Escola Santíssima Trindade, Comunidade Cachoeira da Pancada, Território Quilombola Erepecuru, Oriximiná/PA



## DA FLORESTA PARA A ESCOLA

A Amazônia é um território de abundância e diversidade. Os frutos da sociobiodiversidade, como o açaí, o cupuaçu, a pupunha, a castanha-do-pará, o buriti e a bacaba, fazem parte do cotidiano alimentar de muitas comunidades e carregam histórias, sabores e modos de vida.

Além de fornecer minerais como selênio e zinco, gorduras benéficas e vitaminas, eles mantêm viva a relação entre as pessoas e a floresta, sendo fundamentais para a saúde, o aprendizado e a preservação dos territórios. O buriti, de cor intensa e sabor marcante, é amplamente utilizado em doces, sucos e farinhas. Sua polpa é rica em betacaroteno e óleos naturais, que nutrem e fortalecem a saúde.

O cupuaçu, tem em sua polpa alto teor de energia. Suas sementes, ricas em gorduras saudáveis, quando beneficiadas, transformam-se em cupulate, o “chocolate amazônico”.

Produzido por comunidades tradicionais, o cupulate representa um saber-fazer local, fortalecendo a cultura alimentar amazônica e o uso integral do fruto.

A castanha-do-pará é um tesouro da floresta e símbolo do modo de vida amazônico. Mulheres e homens que conhecem o tempo da mata e fazem do extrativismo uma forma de sustento e de cuidado com o território, mantendo viva uma economia que respeita os ciclos da floresta.

O açaí, é alimento sagrado para muitos povos e comunidades tradicionais. Fonte de energia, ferro, cálcio, potássio e antioxidantes, é consumido diariamente em diferentes formas – puro, com farinha, tapioca ou acompanhado de peixe, charque ou frango, sendo uma base alimentar de populações ribeirinhas, indígenas e quilombolas.

Após algumas diretrizes do PNAE (Brasil, 2020), a polpa de açaí natural passou a ser adquirida de cooperativas, agroindústrias familiares, associações e pequenos agricultores, para compor lanches e refeições.

Algumas escolas do interior já possuem sua própria máquina de bater o açaí. A inserção do fruto na alimentação escolar contribui para valorizar o extrativismo sustentável, gerar renda para famílias agroextrativistas e reafirmar o vínculo entre floresta, nutrição e identidade cultural.



**Celia Cruz Ribeiro**

Merendeira da Creche Maria do Socorro, São Félix do Xingu

*Pra mim, é uma alegria ver as crianças felizes com a comida, pedindo mais, repetindo o prato. Quando chegam os produtos da agricultura familiar, tudo fica melhor. Cozinhar com esses produtos é bem melhor, porque a comida fica mais nutritiva e saborosa. Aqui na creche, são cerca de 740 crianças, e é muito gratificante saber que todas estão se alimentando bem. Meu sonho é que continue assim, com alimentos variados, saudáveis, com mandioca, frutas e verduras.*

## SOCIOBIODIVERSIDADE E EDUCAÇÃO ALIMENTAR

Segundo a portaria interministerial que define os produtos da sociobiodiversidade, esses bens e serviços promovem a manutenção e a valorização dos saberes ancestrais por meio de cadeias produtivas locais. Usar alimentos da sociobiodiversidade é uma forma de resistência e sustentabilidade: contribui para o aumento da produção agrícola familiar, estimula a economia local, amplia a qualidade da alimentação escolar e promove justiça social.

Quando a escola opta por adquirir alimentos da região – farinha de mandioca, tapioca com castanha, beiju, frutas *in natura*, polpas de açaí, taperebá, cupuaçu, peixe fresco, galinha caipira, jerimum, pupunha –, ela não apenas alimenta melhor seus estudantes, mas fortalece as cadeias locais e o sentimento de pertencimento ao território. A aquisição de alimentos frescos e culturalmente adequados tem impacto positivo direto na saúde, na economia e no meio ambiente. Além disso, reduz o lixo industrial e incentiva práticas sustentáveis baseadas no uso consciente da biodiversidade.



**Ana Alice do Santos**

Merendeira da Escola São João,  
comunidade Arancuan do Meio,  
Território Quilombola Área  
Trombetas, Oriximiná/PA

*Com a chegada dos produtos da agricultura familiar e da floresta, muita coisa melhorou. Antes, as crianças não se animavam tanto com a merenda – era muito mingau de aveia, e muitas vezes sobrava. Agora, com o peixe, a galinha caipira, a farinha de tapioca e o acará, elas comem com gosto, pedem mais e quase nunca sobra nada. Fico feliz em ver que estão se alimentando bem.*

## PRODUTOS DE ORIGEM ANIMAL

A alimentação amazônica também se sustenta nos produtos da criação familiar e da pesca artesanal. Alimentos como galinha caipira e ovos, fornecidos pelos pequenos agricultores, são ricas fontes de proteínas.

A pesca ribeirinha – de espécies como tambaqui, tucunaré, pirarucu e pirapitinga – reflete a relação de equilíbrio e convivência entre as comunidades e os rios amazônicos. Esses peixes são importantes fontes de ômega-3, proteínas e minerais, contribuindo para a saúde cardiovascular e o fortalecimento do sistema imunológico.

Mais do que uma atividade produtiva, a pesca é parte da cultura e da organização social amazônica, guardando saberes sobre os ciclos das águas, os períodos de defeso e as formas tradicionais de preparo. Por meio do PNAE, o trabalho de pescadores ribeirinhos e famílias quilombolas permite que esse alimento chegue às escolas, garantindo o fornecimento de peixe fresco e de qualidade na alimentação escolar.



### Michele Lira Cunha

Merendeira da Escola Dom Eurico, São Félix do Xingu/PA



*A merenda escolar é um gesto de carinho. As crianças chegam todos os dias perguntando: "Tia, o que é a merenda hoje?" – e isso enche meu coração de alegria. Aqui na escola, usamos alimentos da agricultura familiar: verduras, saladas, temperos naturais.*

*Meu sonho é que, no futuro, possamos ampliar ainda mais o uso desses produtos naturais e nutritivos nas escolas. O curso das merendeiras foi uma experiência maravilhosa. Aprendi muita coisa que eu não sabia – principalmente sobre o reaproveitamento dos alimentos e os cuidados de higiene.*

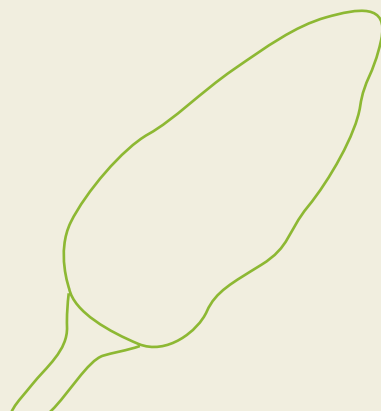
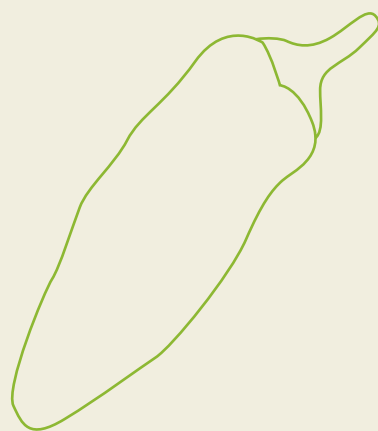


## DESAFIOS E CAMINHOS SUSTENTÁVEIS

Apesar dos avanços, ainda existem desafios significativos na execução das políticas de alimentação escolar. As agentes de alimentação, ou merendeiras, enfrentam condições adversas, como falta de estrutura, de equipamentos adequados e de reconhecimento profissional. Muitas vezes, a infraestrutura escolar é precária: faltam geladeiras, refeitórios, água tratada, saneamento e pessoal suficiente para atender à demanda.

Além disso, a sazonalidade, a conservação e o transporte dos alimentos regionais dificultam o abastecimento contínuo. Atrasos nos pagamentos e burocracias administrativas desmotivam os agricultores familiares e comprometem a regularidade da entrega. É necessário investir em formação continuada de profissionais – merendeiras, nutricionistas e gestores – sobre os produtos da biodiversidade, suas sazonalidades e formas de preparo, garantindo cardápios mais criativos, nutritivos e condizentes com a realidade local.

Por outro lado, as potencialidades são imensas. A diversificação da merenda, o fortalecimento da economia local, a valorização dos saberes das mulheres e a preservação cultural mostram que é possível construir uma alimentação escolar de base sustentável. Cada alimento que vem da roça e da floresta é uma semente de transformação social.



## Referências

BRASIL. **Alimentação escolar indígena e de comunidades tradicionais: guia prático.** Coordenação de Cláudia de Souza e Gunter Viteri. Brasília: Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento; GIZ; Projeto Mercados Verdes e Consumo Sustentável, 2020.

BRASIL. **Catálogo de produtos da sociobiodiversidade do Brasil.** Brasília: Ministério do Meio Ambiente; ICMBio, 2019. Disponível em: [https://www.gov.br/icmbio/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/publicacoes-diversas/catalogo\\_de\\_produtos\\_da\\_sociobiodiversidade\\_do\\_brasil.pdf](https://www.gov.br/icmbio/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/publicacoes-diversas/catalogo_de_produtos_da_sociobiodiversidade_do_brasil.pdf). Acesso em: 7 out. 2025.

BRASIL. **Decreto nº 11.821, de 12 de dezembro de 2023.** Dispõe sobre os princípios, objetivos e diretrizes da Política Nacional de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável no Ambiente Escolar. Brasília: Presidência da República, 2023. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2023-2026/2023/decreto/d11821.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/decreto/d11821.htm). Acesso em: 28 out. 2025.

BRASIL. **Lei n.º 11.947, de 16 de junho de 2009.** Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica [...]. Brasília: Presidência da República, 2009. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm). Acesso em: 28 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação – FNDE. **Programa Nacional de Alimentação Escolar: diretrizes e orientações para a aquisição de alimentos da agricultura familiar.** Brasília: FNDE, 2020.



### **Marta Angélica Salgado**

Merendeira da Escola Santíssima Trindade, Comunidade Cachoeira da Pancada, Território Quilombola Erepecuru, Oriximiná/PA

*Preparar a merenda todos os dias significa muito pra mim, porque sei que ela contribui para o desenvolvimento das crianças. Eu fico muito feliz em ver a alegria delas ao se alimentarem com os produtos da agricultura familiar. A chegada desses alimentos mudou tudo — e pra melhor. As crianças gostam muito, principalmente das frutas, da tapioca e da galinha caipira. Elas comem com gosto, de boca cheia, e isso deixa a gente feliz também. Um dos maiores desafios pra mim foi o aprendizado. Participar das formações e até de um concurso sobre merenda escolar foi muito bom, aprendi muita coisa e só tenho a agradecer pela oportunidade. O meu sonho é que a alimentação escolar melhore ainda mais, porque é uma comida saudável que as crianças gostam e que precisa continuar.*



### **Maria de Lourdes Batista de Miranda Muniz**

Merendeira da Escola Bárbara de Alencar, São Félix do Xingu/PA

*A chegada dos produtos da agricultura familiar mudou muito a merenda escolar. Hoje, recebemos mandioca, abóbora, pimenta-de-cheiro e outros alimentos que vêm direto da roça. As crianças adoram. No curso que participei, aprendi a aproveitar melhor os alimentos, usando as cascas e sementes. Gostei muito de fazer bolo com a casca da banana e doce com a casca do maracujá. Já comecei a usar essas ideias aqui na escola, como a abóbora com casca e tudo.*

*Aqui na Escola Bárbara de Alencar, preparo a alimentação para cerca de 170 alunos no turno da tarde. Ser merendeira tem sido uma experiência muito boa pra mim. É gratificante ver as crianças se alimentando bem, felizes, e saber que o meu trabalho faz parte disso.*



## PARCERIAS DE BONS RESULTADOS

Vanda Maia<sup>1</sup>

As ações desse projeto, que valoriza a troca de saberes, é um impulso que consideramos de suma importância para a manutenção das parcerias. Tivemos a oportunidade de um intercâmbio de experiências com fornecedores de Oriximiná para a troca de conhecimento com a Cooperativa Coopboa. O que se pode considerar como resultado positivo? Os produtores da agricultura familiar quilombolas buscam a manutenção dos saberes e sabores dos seus territórios, o que também é um marco dentro da cooperativa do município de Santarém.

Desde uma simples receita de bolo de farinha de tapioca, a troca de receitas, até o conhecimento sobre o processamento do derivado da mandioca remetem à lembrança desse povo acerca de sua ancestralidade e sobrevivência para a manutenção dos hábitos culturais. Trazer as pessoas para essa vivência proporcionada por meio do projeto consiste em deixar a semente da esperança, uma vez que as ações de educação alimentar e nutricional também passam pelas mãos de quem produz o alimento, que leva comida de verdade da base da produção para os refeitórios das nossas escolas. Trazer a experiência do projeto e dar visibilidade ao trabalho desenvolvido pelas merendeiras por meio de um concurso foi uma excelente iniciativa de educação alimentar e nutricional (EAN).

<sup>1</sup> Coordenadora do Núcleo Técnico de Alimentação Escolar, Santarém/PA

Os produtores, as merendeiras, os alunos, os professores, certamente vibraram com cada etapa e, ao final, puderam se deliciar com os resultados apresentados. O que vimos em todas as etapas foi o sentimento de pertencimento do homem do campo, o amor de quem trabalha todos os dias nos ambientes escolares manipulando os alimentos, e a satisfação dos alunos ao terem como resultado de toda a articulação uma comida saborosa, produzida com amor e respeito pelo alimento tirado da terra.

Proporcionar momentos como esse, com essa sinergia, nos dá a certeza de que, ao chegar ao final de um projeto como esse, fez toda a diferença na vida das pessoas: hábitos alimentares saudáveis, cultura alimentar, respeito pela natureza, coletar da floresta as sementes, cuidar do meio ambiente com respeito e responsabilidade, produzir para alimentar pessoas, e saber que o melhor resultado estará no prato daqueles que tanto esperam por refeições nos ambientes escolas. Literalmente, colocou-se o coração no prato das crianças, pois comida de verdade é feita com amor e cuidado!

*Desde uma simples receita de bolo de farinha de tapioca, a troca de receitas, até o conhecimento sobre o processamento do derivado da mandioca remetem à lembrança desse povo acerca de sua ancestralidade e sobrevivência para a manutenção dos hábitos culturais.*

*Eu trabalho preparando a merenda que vem da Agricultura Familiar e vejo que, nesses quatro anos, muita coisa evoluiu. A merenda é de qualidade e tem alimentos que os alunos gostam muito, como farinha de tapioca, beiju, macaxeira, farinha d'água e galinha caipira. Essa iniciativa da alimentação escolar tem sido muito boa, não só para a nossa escola, mas também para outras que recebem esses produtos no município. As crianças, na maioria, comem bem e se alimentam direitinho, aproveitando a merenda com satisfação.*



**Maria Roseane  
Pinheiro Guedes**

Merendeira da Escola  
Nossa Senhora Aparecida,  
Comunidade Boa Vista  
Cuminã, Território Quilombola  
Erepecuru, Oriximiná/PA



Jaqueline Oliveira<sup>1</sup>

A experiência do Projeto Merendeiras em nosso município (São Félix do Xingu) reafirma que a alimentação escolar é mais do que uma refeição: é política pública de saúde, cultura, educação e sustentabilidade. Como secretária Municipal de Educação, reconheço que o êxito dessa iniciativa só foi possível graças à sólida articulação entre governo local, cooperativas de agricultura familiar, escolas e a sociedade civil organizada.

Desde o início, o compromisso conjunto garantiu a formação contínua das merendeiras, valorizando seu papel essencial no dia a dia das escolas e qualificando cada etapa do preparo dos alimentos. Essa capacitação trouxe novos saberes e resgatou práticas tradicionais, permitindo que a alimentação servida aos estudantes tenha mais sabor, qualidade nutricional e identidade cultural.

Ao mesmo tempo, o fortalecimento da agricultura familiar local ampliou o acesso a produtos frescos, de épo-

ca e de origem conhecida, gerando renda para os agricultores e movimentando a economia do município. Essa conexão entre campo e cidade demonstra, na prática, a importância do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) como indutor de desenvolvimento regional e de soberania alimentar.

O projeto reforça que a “comida de verdade” nasce da união de saberes: das merendeiras que transformam ingredientes em refeições nutritivas, dos agricultores que cultivam com dedicação, das escolas que educam para a saúde e da gestão pública que garante condições para que tudo isso aconteça.

Que esta experiência seja inspiração para seguirmos valorizando parcerias, reconhecendo os saberes locais e fortalecendo a alimentação escolar como política permanente de cuidado integral com nossas crianças e com o futuro da nossa comunidade.

# RECEITAS DO SABER E DO SABOR



<sup>1</sup> Professora e secretária Municipal de Educação, São Félix do Xingu/PA

## RECEITAS DE SÃO FÉLIX DO XINGU/PA

### 1. GALINHADA TRADICIONAL: Rendimento: 10 porções

#### Ingredientes:

- 1 kg de arroz
- 20 g de cenouras
- 1 maço de couve
- 2 dentes alho
- Óleo para refogar
- 2 cebolas
- 2 latas de milho verde ou espigas
- 4 tomates
- 10 pimentas-de-cheiro
- 2 kg de coxinhas da asa de frango
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão amarelo
- Sal a gosto
- Açafrão a gosto
- 1 maço de cheiro verde

#### Modo de fazer:

Tempere as coxinhas da asa com sal, alho e açafrão. Em seguida, em uma panela grande, aqueça o óleo e doure as coxinhas até ficarem bem seladas e reserve. Na mesma panela, refogue a cebola, o restante do alho e a cenoura. Acrescente os pimentões, o milho, as pimentas-de-cheiro e os tomates, mexendo até formar um refogado encorpado. Adicione o arroz cru e misture bem para incorporar os temperos. Volte às coxinhas para a panela e cubra com água quente (aproximadamente 2,5 litros). Acerte o sal e o açafrão. Cozinhe em fogo médio até a água quase secar. Junte a couve fatiada, tampe a panela e deixe terminar o cozimento no vapor. Finalize com cheiro-verde antes de servir.



### 2. CALDO DA PAZ: Rendimento: 10 porções

#### Ingredientes:

- 1 peito de frango
- 1 kg de mandioca
- ½ cenoura
- 2 latas de milho verde ou espigas
- 2 cabeças alho
- 2 cebolas
- 1 maço de cheiro verde
- 10 pimentas-de-cheiro
- 6 pimentas malaguetas
- Açafrão a gosto
- Corante a gosto
- 1 maço couve
- Óleo para refogar
- Sal a gosto

#### Modo de fazer:

**Para preparar o caldo:** cozinhe 1 kg de mandioca em água, até ficar bem macia. Bata metade delas no liquidificador com um pouco da água do cozimento para formar um creme e reserve a outra metade em pedaços.

**Peito de frango:** cozinhe o peito de frango em água com sal, desfie e reserve. Em uma panela grande, aqueça um pouco de óleo e refogue as cebolas picadas com as cabeças de alho amassadas e meia cenoura em rodela. Acrescente o açafrão, o corante, as pimentas-de-cheiro e as pimentas malaguetas, deixando soltar bem o aroma.

Depois, adicione o frango desfiado e o milho verde, misturando bem. Junte o creme de mandioca batido e os pedaços de mandioca cozida, acrescentando água conforme a consistência desejada do caldo. Acerte o sal e deixe ferver por alguns minutos para incorporar o sabor. Pouco antes de servir, acrescente a couve cortada bem fininha, deixando cozinhar por 2 a 3 minutos. Finalize com o cheiro-verde por cima e sirva ainda quente.



### 3. BOLO DA ROÇA: Rendimento: 10 porções

#### Ingredientes:

- 6 ovos
- 8 espigas de milho
- ½ lata de óleo
- 1 litro de leite
- 500 g de açúcar
- 500 g de flocão de milho
- 200 g farinha de farinha de trigo
- 1 potinho de fermento para bolo
- 1 pote de requeijão pequeno



#### Modo de fazer:

Bata no liquidificador os ovos, as espigas de milho debulhadas, meia lata de óleo, o leite e o de açúcar até formar uma mistura cremosa e homogênea. Em seguida, acrescente o flocão de milho e a farinha de trigo, batendo novamente até incorporar bem os ingredientes. Adicione o requeijão cremoso, misture e, por último, coloque o fermento para bolo, mexendo, delicadamente, apenas para misturar. Despeje a massa em uma forma grande untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 40 a 50 minutos, ou até que, ao espetar um palito no centro, ele saia limpo.

### 4. FAROFA TROPICAL: Rendimento: 10 porções

#### Ingredientes:

- 500 g de farinha de mandioca amarela
- 4 bananas-da-terra
- 150 g de margarina
- 3 maços de couve
- 1 maço de cheiro-verde
- Sal a gosto



#### Modo de fazer:

Para preparar a farofa, comece aquecendo a manteiga em uma panela. Em seguida, adicione a banana cortada em cubinhos e frite até que esteja levemente dourada. Depois, acrescente a farinha, mexendo sempre, e deixe fritar até que fique crocante. Em seguida, junte a couve picada e o cheiro-verde, mexendo bem para que refoguem levemente. Ajuste o sal a gosto e sua farofa estará pronta para servir.

## 5. QUENGA JANEIRO A JANEIRO: Rendimento: 10 porções

### Ingredientes:

- 2 frangos
- 10 espigas de milho-verde
- 2 maços de cheiro-verde
- Temperos a gosto
- 300 g de queijo muçarela
- 3 cebolas
- 10 pimentas-de-cheiro
- Óleo para refogar



### Modo de fazer:

Comece cozinhando e desfiando os 2 frangos. Enquanto isso, debulhe as espigas de milho e bata os grãos no liquidificador com um pouco de água até formar um creme grosso. Em uma panela grande, aqueça um pouco de óleo e refogue as cebolas picadas com as pimentas-de-cheiro, deixando dourar bem. Acrescente o frango desfiado, os temperos e misture para pegar o gosto. Em seguida, junte o creme de milho batido e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre para não grudar, até encorpar. Acerte o sal, finalize com o cheiro-verde picado e desligue o fogo. Transfira a mistura para um refratário, cubra com o queijo muçarela fatiado ou ralado e leve ao forno quente até gratinar. Sirva ainda quente, com o queijo derretido e dourado por cima.

## 6. ARROZ NUTRITIVO: Rendimento: 10 porções

### Ingredientes:

- 500 g arroz
- 4 maços de couve
- 1 abóbora pequena
- 4 espigas de milho-verde
- 4 cebolas
- 2 cabeças de alho
- 1 maço de cheiro verde
- 1 peito de frango
- Óleo para refogar
- Sal a gosto



### Modo de fazer:

Comece cozinhando e desfiando o peito de frango. Em seguida, em uma panela grande, refogue as cebolas picadas com as cabeças de alho amassadas em um pouco de óleo até dourarem. Acrescente o frango desfiado e deixe pegar sabor. Junte a abóbora descascada e cortada em cubos, o milho debulhado das espigas e misture bem. Depois acrescente o arroz cru e mexa para incorporar todos os temperos. Cubra com água quente suficiente para cozinhar e deixe em fogo médio até o arroz ficar quase pronto. Nesse momento, adicione a couve cortada em tiras finas, misture levemente e tampe a panela para terminar o cozimento no vapor. Finalize com o cheiro-verde picado por cima.

## 7. CUSCUZ PAULISTA: Rendimento: 10 porções

### Ingredientes:

- 500 g de flocão de milho
- 2 cebolas
- 1 maço de cheiro verde
- 2 tomates
- 1 copo de extrato de tomate
- 1 xicara de azeite
- 1 lata de ervilha
- Páprica doce a gosto
- 1 cabeça de alho
- 1 pimentão verde
- Sal a gosto



### Modo de fazer:

Para preparar o cuscuz, hidrate o flocão de milho com um pouco de água e sal, deixando descansar por cerca de 10 minutos. Enquanto isso, em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cabeça de alho amassada junto com as cebolas picadas até dourarem. Acrescente os tomates picados, o extrato de tomate, o pimentão em cubinhos e uma pitada de páprica doce, mexendo bem até formar um molho encorpado. Junte a ervilha escorrida e finalize com o cheiro-verde picado. Em seguida, faça uma camada de cuscuz uma de recheio e finalize com outra camada de cuscuz. Deixe cozinhar por 15 a 25 minutos.

## 8. CUSCUZ DO PARAÍSO: Rendimento: 10 porções

### Ingredientes:

- 500 g de flocão de milho
- 500 g de carne moída
- 1 maço de couve
- 2 cenouras pequenas
- 1 cebola
- 10 pimentas-de-cheiro
- 2 cabeças de alho
- 1 pote médio de manteiga
- 1 maço de cheiro verde
- Óleo para refogar
- Sal a gosto



### Modo de fazer:

Em uma panela, aqueça um pouco de óleo e refogue a carne moída com a cebola, o alho, a pimenta-de-cheiro e metade do cheiro-verde, ajustando o sal a gosto. Reserve.

Em um recipiente, hidrate o flocão de milho com água por aproximadamente 20 minutos. Depois, coloque a massa já hidratada na cuscuzeira, adicione a cenoura ralada, a couve fatiada e os temperos secos. Deixe cozinhar no vapor até que o cuscuz esteja firme e soltinho.

Quando estiver pronto, misture a carne refogada, finalize com manteiga e o restante do cheiro-verde. Sirva quente.

## 9. CUSCUZ RAIZ COM REUSO: Rendimento: 10 porções

### Ingredientes:

- 1 cabeça de alho
- 1 cebola
- 250 g de carne moída
- 1 maço de couve
- Os talos das folhas de couve cortados
- 1 maço de cheiro-verde com cebolinha
- Sal a gosto
- 1 colher de café de corante
- 2 colheres de sopa de margarina
- ½ xícara de água
- 1 pé de alface
- 250 g de flocão de milho
- Casca de 1 abóbora pequena



### Modo de fazer:

Coloque o flocão em uma bacia, acrescente água, uma pitada de sal e mexa bem. Cubra a bacia, e deixe descansar por 10 minutos, após coloque a massa em uma cuscuzeira e deixe cozinhar por 20 minutos. Desligar o fogo e esmagar o cuscuz e reservar.

Em uma panela, coloque a margarina e leve ao fogo, adicione a cebola e deixe dar uma fritada, acrescente o alho e deixe fritar, em seguida coloque os talos da couve, casca de abóbora, corante e sal a gosto. Acrescente a carne moída, mexa bem. Continue sempre mexendo até que seque toda água da carne moída e comece a fritar. Então, adicione a água e deixe secar novamente, deixe o fogo baixo e acrescente o cuscuz esmagado, mexa bem e adicione a couve e o cheiro verde, mexer até misturar tudo. Desligar o fogo e a farofa de cuscuz com carne moída já está pronta. Caso precisar, acerte o sal da farofa.

**Dica:** deixe um pouquinho do cheiro verde que você usou e misture na alface cortadinha e decore o prato.

## 10. CUSCUZ RICO: Rendimento: 10 porções

### Ingredientes:

- 500 g de flocão de milho
- 500 g carne moída
- 2 cebolas
- 2 cabeças de alho
- 1 maço de couve
- 1 maço de cheiro-verde
- ½ maço de coentro do Pará (chicória)
- Óleo para refogar
- Sal a gosto



### Modo de fazer:

Molhe o flocão com um pouco de água até a massa até ficar úmida e deixe descansar por 15 minutos. Doure o alho e a cebola no fio de óleo, em seguida coloque a carne moída e vá acrescentando os temperos. Quando a carne estiver quase no ponto, coloque o cheiro verde e o coentro do Pará. Em seguida coloque o cuscuz para cozinhar. Depois de pronto, coloque em um refratário de vidro uma camada de cuscuz e outra de carne, jogue cheiro verde em cima.

### 11. MISTURA DA TERRA: Rendimento: 10 porções

#### Ingredientes:

- 250 g de arroz
- 1 ½ kg de carne em cubos
- 1 ½ kg de mandioca
- 2 cabeças de alho
- 2 cebolas
- 1 maço de cheiro verde
- Óleo para refogar
- Sal a gosto



#### Modo de fazer:

Para preparar a receita, comece fritando a carne já temperada com alho e sal até dourar e soltar todo o sabor. Em seguida, acrescente a mandioca cortada em pedaços e o arroz cru, misturando bem com a carne. Acrescente também a cebola picada e refogue até que tudo esteja bem incorporado e começando a cozinhar. Por último, finalize com cheiro-verde picado, misturando delicadamente antes de servir ainda quente.

### 12. GRÃO COM SUSTÂNCIA: Rendimento: 10 porções

#### Ingredientes:

- 2 kg de carne moída
- 500 g de arroz
- 3 cenouras
- 3 cebolas
- 2 copos de óleo
- 1 maço de cheiro verde
- Sal a gosto
- Óleo para refogar



#### Modo de fazer:

Comece refogando as cebolas picadas, em parte dos 2 copos de óleo, até dourarem. Acrescente a carne moída, tempere com sal a gosto e deixe cozinhar até que a carne esteja bem cozida e soltando água, refogando levemente. Em seguida, adicione as cenouras raladas ou cortadas em cubinhos e misture bem, deixando cozinhar por alguns minutos para amolecer. Acrescente o arroz cru, misture bem para incorporar os sabores e cubra com água quente suficiente para cozinhar o arroz. Cozinhe em fogo médio até a água secar e o arroz ficar macio. Finalize com o cheiro-verde picado por cima e sirva ainda quente.

### 13. CREME DO BOM: Rendimento: 10 porções

#### Ingredientes:

- 500 g de arroz
- 2 cenouras
- 1 maço de couve
- 1 kg de coxa e sobrecoxa
- 3 batatas médias
- 4 cenouras
- 2 latas de milho verde
- 1 maço de cheiro verde
- Colorau a gosto
- 250 g de manteiga
- 1 cebola média
- 1 litro de leite
- 4 pimentas-de-cheiro
- Óleo para refogar
- Sal a gosto



#### Modo de fazer:

**Recheio de cenoura e couve:** Corte uma cenoura em pedaços pequenos junto com os talos de couve. Doure o alho em um fio de óleo, adicione a cenoura e os talos, refogando bem. Reserve. No liquidificador, bata as outras três cenouras com água e, em seguida, acrescente o arroz já cozido, formando um creme leve.

**Frango:** Tempere o frango a gosto e reserve por alguns minutos para absorver o sabor. Em seguida, frite o frango, retire o excesso de óleo da panela e adicione uma colher de manteiga. Refogue as cebolas até dourarem, acrescente 1 lata de milho verde e o colorau, misturando bem.

**Creme de milho:** No liquidificador, bata uma lata do milho com a própria água da lata. Coe a mistura e volte ao liquidificador, adicionando o leite e as batatas cozidas. Bata até obter um creme liso e consistente. Despeje esse creme sobre o frango refogado e deixe cozinhar por alguns minutos, mexendo sempre.

**Finalização:** Acrescente a pimenta-de-cheiro e o cheiro-verde picados, misturando delicadamente. Ajuste o sal, se necessário.

### 14. REGALINHADA: Rendimento: 10 porções

#### Ingredientes:

- 2 cebolas
- 1 cabeça de alho
- 1 maço de cheiro-verde
- Açafrão a gosto
- 1 kg de arroz
- 1 kg de frango
- 3 espigas de milho-verde
- 2 calabresas
- 2 maços de couve
- Óleo para refogar
- Sal a gosto



#### Modo de fazer:

Para preparar a galinhada com calabresa, comece cortando o peito de frango em cubos e fritando bem até dourar. Reserve e, na mesma panela, frite a calabresa em rodelas até soltar sabor, também reservando em seguida. No mesmo fundo da panela, refogue a cebola picada até ficar transparente e acrescente o arroz cru, misturando bem. Junte o frango e a calabresa já fritos, tempere com açafrão e sal e cubra com água quente suficiente para cozinhar o arroz. Deixe cozinhar em fogo médio até que os grãos estejam macios e soltinhos. Finalize polvilhando cheiro-verde picado por cima, tampe a panela por alguns minutos para apurar o sabor e sirva quente.

### 15. CALDO DA TERRA: Rendimento: 10 porções

#### Ingredientes:

- 1 kg de carne moída
- 1 ½ kg de mandioca
- 1 lata de milho verde
- 2 maços de couve
- 2 cebolas
- 2 cabeças de alho
- Sal a gosto
- 2 colheres de corante
- Óleo para refogar



#### Modo de fazer:

Em uma panela média, frite a carne e acrescente uma cabeça média de alho picado, uma cabeça de cebola grande picada, sal a gosto, duas colheres de corante, meia xícara de óleo, duas colheres de tempero caseiro feito com casca de alho e casca de cebola. Em seguida, descasque a mandioca e coloque em uma panela com água até cobrir e deixe cozinhar. Bata tudo no liquidificador e adiciona na carne moída já refogada e por último adicione o cheiro-verde a gosto.

### 16. ESTROGONOFE CELESTE: Rendimento: 10 porções

#### Ingredientes:

- 1 ½ kg de peito de frango
- 1 litro de leite
- 2 cabeças de cebola
- 2 cabeças de alho
- 1 maço de cheiro verde
- Óleo para refogar
- Sal a gosto



#### Modo de fazer:

Em uma panela grande, aqueça um pouco de óleo e refogue a cebola e o alho até dourarem levemente. Acrescente o peito de frango em cubos, tempere com sal e deixe fritar bem até dourar. Em seguida, adicione o leite e misture, deixando cozinhar em fogo baixo até formar um molho encorpado. Finalize acrescentando o cheiro-verde picado, misture bem e sirva em seguida.

## 17. GALINHADA DE MILHÕES: Rendimento: 10 porções

### Ingredientes:

- 1 frango
- 250 g de arroz
- 1 lata de milho verde
- 1 maço de cheiro verde
- Pimentas-de-cheiro a gosto
- Noz moscada a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 pimentão verde
- Açafrão a gosto
- 2 cenouras grandes
- 1 maço de couve
- 1 cebola
- 1 cabeça de alho
- Óleo para refogar
- Sal a gosto



### Modo de fazer:

Fatie o frango e frite até dourar. Retire o excesso de óleo da panela para que o prato não fique pesado. Na mesma panela, acrescente alho, cebola, açafrão, pimenta-do-reino e pimenta-de-cheiro a gosto, refogando bem para liberar os aromas. Em seguida, tempere com noz moscada e adicione temperos a gosto, misturando ao frango. Acrescente o arroz cru e cubra com água suficiente para cozinhar. Quando o arroz estiver quase pronto, junte a couve fatiada, a cenoura e o cheiro verde. Deixe cozinhar até a água secar e o arroz ficar soltinho. Sirva quente e aproveite esse prato saboroso e colorido.

## 18. FEIJÃO MARAVILHA: Rendimento: 10 porções

### Ingredientes:

- 1 kg de carne moída
- 1 kg de farinha de mandioca (branca)
- 1 cabeça de alho
- 1 cebola
- 1 kg de feijão
- 5 pimentas-de-cheiro
- 1 maço de cheiro-verde
- Óleo para refogar
- Sal a gosto



### Modo de fazer:

Em uma panela, comece dourando a cebola picada e o alho amassado em um fio de óleo até ficarem levemente dourados. Em seguida, acrescente a carne e frite até que esteja bem cozida e soltando sabor. Separadamente, cozinhe o feijão e escorra a água do cozimento. Depois, junte a carne moída e acrescente a farinha de mandioca aos poucos, misturando constantemente para que fique soltinha e absorva o tempero. Finalize com cheiro-verde picado por cima, misture delicadamente.

## 19. GALINHADA COM CROCÂNCIA: Rendimento: 10 porções

### Ingredientes:

- 1 kg de arroz
- Açafrão a gosto
- 1 maço de cheiro verde
- Pimenta-de-cheiro a gosto
- 1 maço de couve
- 250 g de margarina
- 1 cabeça de alho
- 4 cabeças de cebola
- 250 g de farinha de mandioca
- 1 frango médio
- Óleo para refogar
- Sal a gosto



### Modo de fazer:

Comece temperando o frango a gosto e refogando-o em uma panela com um pouco de óleo, a cabeça de alho amassada e as 3 cabeças de cebola picadas, até que fiquem dourados e bem saborosos. Em seguida, acrescente o arroz cru, o açafrão, a pimenta-de-cheiro picada e o cheiro verde, misturando bem para que o arroz absorva todos os temperos. Cubra com água quente suficiente e cozinhe em fogo médio até o arroz ficar quase pronto.

Enquanto isso, prepare a farofa: em outra panela, derreta a margarina, refogue um pouco de alho e cebola e misture a farinha até dourar, formando uma farofa crocante. Pouco antes de servir, adicione a couve fatiada à galinhada para finalizar o prato com cor e sabor. Sirva o arroz com o frango acompanhado da farofa crocante por cima, garantindo uma textura especial e sabor.

## 20. SOPA SANTA: Rendimento: 10 porções

### Ingredientes

- 1 kg de carne de boi
- 500 g de macarrão para sopa
- 1 kg de mandioca
- 2 pimentões verdes pequenos
- 2 maços de cheiro verde
- 3 cebolas médias
- 2 cabeças de alho
- Óleo
- Sal a gosto
- Colorau a gosto



### Modo de fazer:

Amasse o alho e reserve, corte a cebola em pequenos cubos e reserve. Em uma panela com óleo, refogue bem a carne com a cebola, o alho e o colorau. Em outra panela coloque a mandioca para cozinhar. Depois da carne refogada, adicione água e o macarrão. Em seguida corte o pimentão e o cheiro verde e reserve. Corte a mandioca cozida e bata no liquidificador para depois misturá-la juntamente com a carne e o macarrão. Acrescente o pimentão e o cheiro verde e deixe ferver bem. Sirva ainda quente.

## 21. DOM FRANGO: Rendimento: 10 porções

### Ingredientes:

- 1 ½ kg de mandioca
- 1 ½ kg de filé de frango
- 1 litro de leite
- 1 caixa de creme de leite
- 3 tomates
- 2 cebolas
- 2 cabeças de alho
- 1 maço de cheiro verde
- Óleo para refogar
- Sal a gosto



### Modo de fazer:

Cozinhe a mandioca em água e sal. Bata no liquidificador com o leite até formar um creme; em seguida, leve ao fogo com manteiga e um pouco de muçarela ralada e reserve. Refogue o alho, a cebola, o tomate e o filé de frango em cubos com temperos, e cozinhe na pressão por 20 minutos. Depois de cozido, desfie o frango e misture cheiro-verde, creme de leite e sal. Monte o escondidinho alternando camadas do creme de mandioca, do frango desfiado e muçarela, e leve ao forno por 20 minutos ou até dourar. Sirva quente.

## 22. CALDO PRIMAVERA: Rendimento: 10 porções

### Ingredientes:

- 2 kg de carne moída
- 500 g de arroz
- 1 maço de cheiro verde
- 1 kg de mandioca
- Óleo para refogar
- Sal a gosto



### Modo de fazer:

Comece descascando e cortando a mandioca em pedaços médios. Em uma panela grande, cozinhe a mandioca em água e sal até ficar macia. Enquanto isso, refogue a carne moída em um pouco de óleo até dourar e soltar seu sabor. Acrescente o arroz cru e misture bem para que ele absorva os temperos da carne. Em seguida, junte a mandioca cozida e água suficiente para formar o caldo, deixando cozinhar em fogo médio até o arroz e a mandioca estarem bem cozidos e o caldo levemente encorpado. Finalize com cheiro-verde picado por cima antes de servir ainda quente.

### 23. GALINHADA VERANEIO: Rendimento: 10 porções

#### Ingredientes:

- 1 kg de arroz
- 1 kg de peito de frango
- 2 cenouras médias
- Açafrão a gosto
- 1 maço de couve
- 1 lata de milho
- 1 cabeça de alho
- 3 cebolas
- 1 maço de cheiro-verde
- Óleo para refogar
- Sal a gosto



#### Modo de fazer:

Frite o frango em óleo com alho até dourar. Acrescente a cebola, o açafrão e o milho, refogando bem para misturar os sabores. Em seguida, junte a cenoura picada e o arroz, refogue rapidamente e adicione água suficiente para cozinhar. Quando o arroz estiver cozido, acrescente a couve e o cheiro-verde, tampe a panela e deixe abafado por cerca de 10 minutos.

### 24. CARNE COM OURO: Rendimento: 10 porções

#### Ingredientes:

- 1 kg de carne
- 1 maço de cheiro verde
- 2 cebolas
- 1 maço de couve
- 1 lata de molho de tomate
- Fubá
- Óleo para refogar
- Sal a gosto



#### Modo de fazer:

Comece cortando a carne em pedaços pequenos e temperando a gosto com sal. Em uma panela, refogue a cebola picada em um pouco de óleo até dourar, depois acrescente a carne e cozinhe até ficar bem dourada e soltando sabor. Adicione o molho de tomate e deixe cozinhar em fogo baixo, incorporando bem os temperos. Acrescente a couve fatiada e deixe murchar levemente. Polvilhe o fubá aos poucos, mexendo sempre para dar consistência ao molho e criar uma textura levemente cremosa. Finalize com cheiro-verde picado, misture delicadamente e sirva ainda quente, com a carne suculenta e o molho dourado e encorpado.

## 25. ARROZ A BRASILEIRINHA RECEITA VENCEDORA EM SÃO FÉLIX DO XINGU/PA

Rendimento: 10 porções

### Ingredientes:

- 1 maço de couve
- 6 pimentas-de-cheiro
- 1 abóbora pequena
- 1 kg de carne seca
- 2 bananas-da-terra
- 10 quiabos
- 1 maço de cheiro-verde
- 1 pimentão verde
- 500 g de arroz
- 3 batatas
- 1 cabeça de alho
- 2 cebolas médias
- Óleo para refogar
- Sal a gosto



### Modo de fazer:

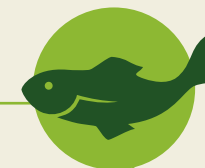
Comece ralando a abóbora e reserve. Corte o quiabo em cubos, frite e reserve; faça o mesmo com a couve, cortada bem fininha. Pique o pimentão, a cebola e as pimentas-de-cheiro, amasse o alho e reserve cada um separadamente. Frite a banana da terra cortada em cubos. Rale a batata junto com a casca e frite em seguida como batata palha. Retire o excesso de sal da carne com três fervuras, depois gratine no óleo com alho e cebola, desfie e gratine novamente, reservando a água do cozimento. Prepare o arroz normalmente utilizando essa água da carne e, quando os grãos estiverem cozidos, misture todos os ingredientes preparados anteriormente. Mexa bem, deixe incorporar os sabores e sirva ainda quente.

## RECEITAS DOS QUILOMBOS DE ORIXIMINÁ/PA

### 26. TUCUNARÉ NO JERIMUM COM LEITE DE CASTANHA E MANGARÁ DE BANANA: Rendimento: 6 porções

### Ingredientes:

- Tucunaré – 400 g (em postas)
- Jerimum – 1 unidade
- Leite de castanha – 1 litro
- Leite de coco – 200 ml
- Coração de banana (mangará) 1 unidade
- Alho – 3 dentes
- Cebola – 1 unidade
- Cheiro-verde – ½ maço
- Colorau – 1 colher
- Pimenta-de-cheiro 2 unidades
- Limão – 1 unidade
- Óleo – 2 colheres
- Sal a gosto



### Modo de fazer:

**Peixe:** limpe, lave com limão e faça uma leve salmoura.

**Jerimum:** descasque, corte em cubos e cozinhe até amolecer. Bata no liquidificador com o leite de castanha e o leite de coco; reserve o creme.

Refogue cebola, alho, pimenta-de-cheiro, tomate, colorau e pimenta-do-reino; acrescente o creme de jerimum e deixe ferver. Junte as postas de tucunaré e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos, com a panela tampada.

**Mangará:** lave bem o coração de banana, retire as primeiras pétalas e fatie. Refogue em óleo com cebola, alho, cheiro-verde e colorau por 5 minutos. Sirva com arroz branco.

## 27. ESCONDIDINHO DE BATATA COM TUCUNARÉ:

Rendimento: 6 porções

### Ingredientes:

- Batata – 1 kg
- Tucunaré – 1 kg
- Castanha-do-pará fresca (para o leite) 300g (bater no liquidificador com 200 ml de água)
- Manteiga – 2 colheres
- Jerimum – 200 g (cortado em cubos)
- Abobrinha – 200 g (cortada em cubos)
- Tomate – 1 unidade (picado)
- Pimentão – 1 unidade (picado)
- Tapioca – 4 colheres
- Ovos – 4 unidades
- Cebola, alho e sal – a gosto
- Cheiro verde – 1 maço
- Sal a gosto



### Modo de fazer:

Cozinhe as batatas e faça um purê usando o leite de castanha-do-pará. Cozinhe o jerimum e a abobrinha ao dente. Lave o peixe com vinagre, cozinhe com sal e desfie. Em uma frigideira, doure cebola e alho na manteiga. Em uma tigela, bata os ovos e adicione à tapioca. Na mistura, adicione o peixe desfiado, cheiro-verde, tomate, pimentão, jerimum e abobrinha. Ajuste o sal. Em forma retangular untada, monte três camadas: (1) purê de batata; (2) recheio de peixe com legumes; (3) restante do purê. Pincele com gema. Leve ao forno preaquecido por 45-50 minutos.

## 28. GALINHA CAIPIRA NA CASTANHA E PURÊ DE MACAXEIRA:

Rendimento: 6 porções

### Ingredientes:

- Galinha caipira – 1 unidade
- Cebola – 2 unidades
- Alho – 2 dentes
- Tomate – 1 unidade
- Maxixe – 1 unidade
- Macaxeira - 500g
- Colorau – 1 colher
- Leite de castanha – 300ml
- Leite de vaca – 150 ml
- Cheiro-verde – 1 maço
- Talo de couve
- Pimenta-do-reino – 2 pitadas
- Margarina – 3 colheres
- Farinha fina 500g
- Sal a gosto



### Modo de fazer:

Em uma panela, refogue alho e cebola, acrescente a galinha caipira e o colorau e leve à pressão até a carne ficar macia. Acrescente o leite da castanha e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Em uma frigideira, refogue alho e a cebola na margarina, acrescente o maxixe e o talo de couve e deixe dourar. Acrescente a farinha fina até dar o ponto de farofa. Em outra panela, doure o alho em uma colher de margarina e acrescente a macaxeira cozida; acrescente o leite de vaca aos poucos, mexendo até a massa ficar homogênea. Acompanha arroz e farofa.

### 29. GALINHA CAIPIRA ENSOPADA COM LEGUMES:

Rendimento: 6 porções

#### Ingredientes

- Galinha caipira – 1 unid.
- Cebola – 1 cabeça
- Alho – 4 dentes
- Cenoura – 1 unidade
- Batata – 3 unidades
- Pimenta-do-reino – uma pitada
- Colorau – 2 colheres de sopa
- Repolho – ¼ unidade
- Vinagre – ½ xícara
- Maxixe – 1 unidade
- Óleo – quanto baste
- Sal a gosto



#### Modo de fazer:

Lavar e escaldar a galinha caipira com vinagre. Em uma frigideira, refogar alho e cebola, acrescentar a galinha caipira e o colorau. Cozinhar até a carne ficar macia. Acrescente batata, cenoura, repolho e maxixe. Deixe cozinhar por 15 minutos.

Ajustar o sal e acrescentar a pimenta-do-reino.

Servir com arroz e salada de tomate com pepino.

### 30. VATAPÁ DE MACAXEIRA COM GALINHA CAIPIRA:

Rendimento: 6 porções

#### Ingredientes:

- Galinha caipira – 1 unidade (desfiada)
- Macaxeira crua – 1 kg
- Leite em pó – 200 g
- Leite de coco – 200 ml
- Azeite de dendê – 4 colheres
- Cebola – 3 unidades
- Pimentinha de cheiro – 3 unidades
- Alho – 8 dentes
- Cheiro verde – 1 maço
- Sal a gosto



#### Modo de fazer:

Refogue o alho e a cebola no azeite de dendê, acrescente a galinha caipira já cozida e desfiada e os demais temperos, deixando dourar bem. Adicione um pouco de água para ferver. Bata no liquidificador a macaxeira em ½ litro de água. Despeje na galinha. Acrescente o leite em pó e o leite de coco; cozinhe por cerca de 40 minutos. Sirva com arroz branco.

### 31. BOLINHO DE TUCUNARÉ COM JERIMUM:

Rendimento: 25 unidades

#### Ingredientes:

- Tucunaré – 500 g (desfiado; dessalgue se necessário)
- Óleo de dendê – 3 colheres
- Alho – 2 dentes
- Cebolinha / coentro – ½ maço
- Batata – 500 g
- Jerimum – 500 g
- Ovo – 1 unidade
- Óleo para fritar – quanto baste
- Sal a gosto



#### Modo de fazer:

Reserve o tucunaré em uma salmoura, após 30 minutos, retire a água e leve ao forno por 20 min; desfie reserve. Refogue o alho no azeite de dendê e acrescente o peixe desfiado, acrescente a cebolinha e o cheiro verde. Cozinhe as batatas e o jerimum e amasse. Misture a massa com o peixe até formar uma massa homogênea; acerte o sal. Modele os bolinhos e frite em óleo bem quente.

### 32. GALINHA CAIPIRA COM PURÊ DE MACAXEIRA:

Rendimento: 8 porções

#### Ingredientes:

- Galinha caipira – 1 unidade
- Cebola – 2 unidades
- Alho – 6 dentes
- Jerimum – 1 unidade (em cubos)
- Batata – 2 unid. (em cubos)
- Mamão verde (em cubos)
- Macaxeira – 1 kg
- Cheiro-verde – 1 maço
- Tomate – 2 unidades (em cubos)
- Óleo de dendê – 2 colheres
- Pimenta-de-cheiro – 2 unidades
- Sal a gosto



#### Modo de fazer:

Refogue a galinha caipira com cebola, alho e sal. Cozinhe na panela de pressão em média 20 minutos até amolecer. Acrescente o jerimum, batatas, mamão verde, tomates e cheiro verde. Deixe cozinhar até engrossar o caldo e apurar o sabor. Para o purê: cozinhe a macaxeira, amasse e refogue com um pouco de óleo de dendê e sal a gosto. Servir com arroz branco.

### 33. PEIXE MOQUEADO QUILOMBOLA RECEITA VENCEDORA EM ORIXIMINÁ/PA

Rendimento: 6 porções

#### Ingredientes: Para o peixe:

- Filé de tucunaré – 600 g
- Limão – 1 unid. (suco)
- Alho – 4 dentes (amassados)
- Cheiro verde – 1 maço (picado)
- Tomate – 2 unid. (cubos)
- Cebola – 1 unid. (cubos)
- Pimenta-de-cheiro – 1 unid. (cubos)
- Azeite – 2 colheres
- Extrato de tomate – 3 colheres
- Hortelã – 3 folhas (picadas)

#### Para a salada:

- Feijão manteiguinha – 1 xícara
- Jerimum – 200 g (cubos)
- Batata – 200 g
- Repolho – 200 g
- Cenoura – 200 g
- Milho verde – 200 g
- Limão – 1 unid.
- Azeite – 3 colheres
- Orégano – 1 pitada
- Sal a gosto

#### Para a farofa:

- Farinha fina – 500g
- Manteiga – 2 colheres
- Castanha-do-Pará – 10 unid. (picadas)
- Banana-da-terra – 1 unid. (em cubos/fritas)
- Cebola – 1 unid. (picada)
- Sal a gosto



#### Modo de fazer: Peixe:

Marine o tucunaré em limão e sal. Faça um molho com azeite, extrato de tomate, alho, cheiro-verde, cebola, hortelã e tomate; envolva o peixe no molho, embrulhe em folha de bananeira e asse ( $\approx 200\text{ }^{\circ}\text{C}$ ) por cerca de 30 minutos.

**Salada:** deixe o feijão de molho por 3 horas e cozinhe até ficar macio. Cozinhe a cenoura e o jerimum e escorra. Misture-os com o milho e tempere com sal, azeite, limão e orégano.

**Farofa:** frite a banana e a castanha, doure a cebola e reserve. Derreta a manteiga, junte a farinha e mexa até ponto de farofa. Acrescente a banana, a castanha e a cebola, e ajuste o sal.



### 34. ENSOPADINHO DE TUCUNARÉ NO LEITE DA CASTANHA COM FAROFA DE QUIABO

#### Ingredientes:

- Tucunaré – 400g (em postas)
- Leite de castanha – 1 litro
- Farinha fina – 500 g
- Quiabo em rodela – 10 unid.
- Cebola – 1 unid.
- Alho – 3 dentes
- Cheiro-verde – ½ maço
- Pimenta de cheiro – 2 dentes
- Colorau – 1 pitada
- Óleo – 2 colheres
- Limão – 1 unid. (para a salmoura do peixe)
- Sal a gosto



#### Modo de fazer:

**Peixe:** limpe, lave com limão e faça uma leve salmoura. Refogue no óleo cebola, alho, pimenta de cheiro, colorau e pimentadoreino; acrescente o leite de castanha e deixe ferver. Acrescente sal a gosto. Junte as postas de tucunaré e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos, com a panela tampada.

**Farofa:** em uma frigideira, coloque o alho e a cebola e acrescente o quiabo, deixe dourar. Acrescente a farinha fina, uma pitada de sal e misture até dar o ponto de farofa.

### 35. BOLO DE MILHO COM CASTANHA-DO-PARÁ:

Rendimento: 15 pedaços

#### Ingredientes:

- Milho – 2 xícaras
- Castanha-do-pará – 1 xícara (ralada)
- Açúcar – ½ xícara
- Ovos – 3 unidades
- Leite em pó – 4 colheres
- Fermento químico – 2 colheres
- Margarina – 3 colheres (derretida)
- Pitada de sal – 1
- Raspas de limão – 1 unidade
- Amido de milho – 2 colheres



#### Modo de fazer:

No liquidificador, bata milho, ovos e açúcar. Acrescente a margarina derretida, a pitada de sal e as raspas de limão. Incorpore a castanha ralada, o leite em pó e, por último, o fermento e o amido de milho. Misture até formar massa homogênea. Leve para assar em média 35 minutos, em uma forma untada, no forno pré-aquecido.

### 36. MARIA IZABEL COM PURÊ DE MACAXEIRA:

Rendimento: 6 porções

#### Ingredientes:

- Galinha caipira – 1 unidade
- Arroz – 400 g
- Macaxeira – 500g (para o purê)
- Alho – 6 dentes
- Cebola e alho – 1 unidade
- Jerimum – 1 unidade (em cubos)
- Tomate – 1 unidade (em cubos)
- Batata – 1 unidade (em cubos)
- Cheiro verde – 1 maço
- Pimentão – 1 unidade
- Pimenta-de-cheiro – 2 unidades
- Leite de coco – ½ copo
- Sal a gosto



#### Modo de Fazer:

Corte a galinha e deixe de molho no vinagre por 30 minutos. Leve à panela de pressão os legumes e doure-os. Adicione a galinha e cozinhe por 20 minutos na pressão. Adicione o arroz e deixe cozinhar até dar o ponto. Está pronto. Refogue a macaxeira cozida no alho e acrescente o leite de coco. Sal a gosto.

### 37. RECEITA DE MÃE: Rendimento: 6 porções

#### Ingredientes:

- Picadinho – 1 kg
- Tomate – 1 unid. (cubinhos)
- Cebola – 1 unid. (cubinhos)
- Alho – 5 dentes (picado)
- Cenoura – 1 pequena (ralada)
- Pimenta-de-cheiro – 3 unid. (picada)
- Cebolinha – 8 folhas (picada)
- Jerimum – 1 fatia (cubos, cozido)
- Óleo – 3 colheres (sopa)
- Sal a gosto



#### Modo de Fazer:

Aqueça o óleo, doure o picadinho até soltar água; tempere com sal, acrescente cebola, pimenta-de-cheiro, cebolinha e alho, deixando dourar bem. Junte o tomate e a cenoura e, por fim, o jerimum já cozido, mexendo bem. Sal a gosto. Monte o prato com picadinho, arroz, farinha e banana frita.

### 38. CREME DE GALINHA DO QUILOMBO: Rendimento: 6 porções

#### Ingredientes:

- Galinha caipira – 1 unid. (desfiada)
- Castanha-do-pará – ½ kg (ralada)
- Ovos – 3 unid. (batidos)
- Macaxeira – 3 unid. (ralada)
- Batata – ½ unid. (ralada)
- Repolho – ½ unid. (picado)
- Cenoura – 1 unid. (ralada)
- Tomate – 1 unid. (picado)
- Cebola – 1 unid. (picada)
- Pimentão – 1 unid. (picado)
- Coentro e cebolinha – a gosto
- Pimenta-do-reino – a gosto;
- Vinagre – 3 colheres



#### Modo de Fazer:

Cozinhe a galinha em uma panela de pressão com temperos e sal. Reserve o caldo, depois desfie a galinha e tempere com alho, cebola, tomate, vinagre e pimenta-do-reino. Para a massa, bata os ovos, a macaxeira cozida, a cenoura, a castanha-do-pará, a batata, a cebolinha, o repolho, o tomate, o pimentão e o coentro. Coloque sal a gosto. Unte a forma com manteiga e alterne camadas de massa e de recheio. Leve ao forno por 30 minutos, até a massa dourar por fora.

### 39. GALINHA CAIPIRA ENSOPADA COM FAROFA E PURÊ DE MACAXEIRA (RECEITA FINALISTA): Rendimento: 6 porções

#### Ingredientes

- Galinha caipira – 1 unid. (em pedaços)
- Alho – 6 dentes
- Cebola – 1 unid.
- Maxixe – 6 unid.
- Pimentão – 1 unid.
- Cenoura – 1 unid.
- Farinha fina – 500 g (farofa)
- Cebola – 4 unid.
- Macaxeira – 500 g (purê)
- Cebolinha – 1 maço
- Sal a gosto



#### Modo de Fazer:

Em uma panela de pressão, refogue alho, cebola e pimentão até dourar. Acrescente a galinha caipira em pedaços e cozinhe por 20 minutos. Junte a cenoura e o maxixe, deixando cozinhar por alguns minutos, e ajuste o sal e a pimenta-do-reino. Prepare uma farofa simples com farinha fina e cebola dourada. Acompanha purê de macaxeira, arroz branco com cenoura e salada de tomate com pepino.

#### 40. TORTA SALGADA DE MACAXEIRA (RECEITA FINALISTA):

Rendimento: 20 pedaços

##### Ingredientes:

- Macaxeira – 4 kg (ralada)
- Ovos – 6 unid.
- Manteiga – 200 g
- Amido de milho – 4 colheres
- Leite de coco – 800 ml
- Leite em pó – 200 g
- Azeite de dendê – 2 colheres
- Peito de frango – 1 kg (desfiado)
- Cheiro verde – 1 maço (picado)
- Couve – 1 maço (picado)
- Jerimum – 1 unid. (pequeno, em cubos)
- Cenoura – 2 unid. (ralada)
- Pimentão- 1 unid. (em cubos)
- Cebola – 2 unid. (em cubos)
- Alho – 1 unid. (massado)
- Tomate – 2 unid. (em cubos)
- Abobrinha – 1 unid. (ralada)
- Pimenta-de-cheiro – 10 unid. (em cubos)
- Fermento para bolo – 1 colher de sopa
- Pimenta-do-reino – 1 pitada
- Azeite – 3 colheres de sopa
- Fermento químico – 1 colher de sopa
- Sal a gosto



##### Modo de Fazer:

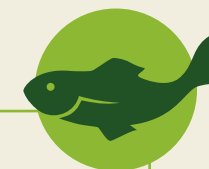
Misture macaxeira, ovos, manteiga, leite de coco, leite em pó e amido até formar uma massa homogênea. Refogue o peito de frango desfiado, os legumes e as verduras no azeite de dendê, tempere e junte parte do leite de coco. Incorpore o recheio à massa, adicione o fermento, ajuste o sal e leve ao forno médio (≈180 °C) em forma untada até assar e dourar a massa.

#### 41. TAMBAQUI NO LEITE DA CASTANHA (RECEITA FINALISTA):

Rendimento: 6 porções

##### Ingredientes:

- Tambaqui – 1 kg (postas)
- Castanha-do-pará fresca – 800 g (para o leite)
- Cebola – 2 unid. (picadas)
- Alho – 10 dentes
- Pimentão verde – 2 unid. (cubos)
- Tomate – 3 unid. (cubos)
- Cheiro verde – 1 maço (picado)
- Couve – 1 maço (fatiada)
- Jerimum – 500 g (cubos)
- Maxixe – 6 unid. (rodela)
- Extrato de tomate – 200 g
- Sal – a gosto



##### Modo de Fazer:

Deixe o peixe em salmoura leve. Bata a castanha-do-pará com 300ml de água e coe para obter o leite. Refogue alho, cebola, pimentão e tomate; junte extrato de tomate e parte do leite de castanha. Acrescente jerimum, maxixe e cozinhe até ficarem ao dente. Coloque as postas de tambaqui, cubra com o restante do leite de castanha e cozinhe em fogo baixo até o peixe ficar macio. Finalize com couve e cheiro-verde e ajuste o sal. Acompanha arroz branco e farofa de charque.







Realização



Apoio



+55 19 3052 8200

imaflora@imaflora.org

[instagram.com/florestas.de.valor](https://www.instagram.com/florestas.de.valor)



[youtube.com/imaflora](https://www.youtube.com/imaflora)



[linkedin.com/in/imaflora](https://www.linkedin.com/in/imaflora)



WWW..ORG