



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO – FNDE



MANUAL

Instruções para inscrição no Concurso
Melhores Receitas da Alimentação
Escolar



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO – FNDE

Apresentação

Há quem diga que cozinhar é uma corrente do bem. A receita de uma preparação surge simples, passa de geração em geração e, a cada mão, torna-se ainda melhor. E quando as preparações são feitas e consumidas no ambiente escolar elas tornam-se ainda mais importantes, porque compõem a memória afetiva dos estudantes e desempenham um papel determinante no processo formativo.

Visando comemorar os 60 anos do PNAE, valorizar o papel das merendeiras e merendeiros e promover a formação de hábitos alimentares saudáveis, o MEC e o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação criaram o CONCURSO "MELHORES RECEITAS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR", que selecionará as receitas mais caprichadas de cada região, disseminando preparações saudáveis e saborosas em todo o país.

Para concorrer, a merendeira ou o merendeiro precisa inscrever uma receita relacionada com, pelo menos, uma atividade Educação Alimentar e Nutricional desenvolvida na escola de atuação onde atua.

As inscrições estão abertas e deverão ser feitas pelo site <http://melhoresreceitas.mec.gov.br> até o **dia 25 de outubro de 2015**.

Inscrição

Para cadastrar a receita, o Participante (somente a merendeira ou o merendeiro de uma escola pública, estadual ou municipal, de educação básica) deverá acessar o site melhoresreceitas.mec.gov.br, inserir o CPF, **que deverá ser da merendeira ou do merendeiro**, informar a UF, o Município, a Rede de Ensino e o nome da escola. Em seguida, digitar os caracteres exibidos na tela e clicar em "Preencher receita".

MELHORES RECEITAS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Prezada(o) Merendeira(o),

Há quem diga que cozinhar é uma corrente do bem. A receita de uma preparação surge simples, passa de geração em geração e, a cada mão, torna-se ainda melhor. E quando as preparações são feitas e consumidas no ambiente escolar elas tornam-se ainda mais importantes, porque compõem a memória afetiva dos estudantes e desempenham um papel determinante no processo formativo.

Visando comemorar os 60 anos do PNAE, valorizar o papel das merendeiras e merendeiros e promover a formação de hábitos alimentares saudáveis, o MEC e o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação criaram o CONCURSO "MELHORES RECEITAS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR", que selecionará as receitas mais caprichadas de cada região, disseminando preparações saudáveis e saborosas em todo o país.

Para concorrer, você deve inscrever sua receita e mobilizar a escola para desenvolver pelo menos uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional que tenha a ver com essa preparação.

Vamos colocar a mão na massa? Acesse o Regulamento [clcando aqui](#), inscreva a sua receita no site do Concurso e mobilize a comunidade escolar. A sua receita pode ser uma das cinco melhores do Brasil!

CPF da(o) Merendeira(o):

CPF da(o) Merendeira(o)

UF da Escola:

Município da Escola:

Rede de Ensino:

Escola:

0336

Digite os caracteres da imagem



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO – FNDE

Atenção: cada Participante poderá enviar apenas **uma receita**, mesmo que atue em mais de uma escola; e cada escola só poderá estar vinculada a apenas **um Participante**, mesmo que possua mais de uma merendeira(o).

Super dica: para acessar a internet e cadastrar a receita, utilize o Mozilla Firefox ou o Google Chrome.

Na tela seguinte, o sistema exibirá na parte superior o nome da merendeira ou do merendeiro cadastrado e o nome da escola. Preencha os demais campos conforme orientações a seguir:

1. Escreva o nome da receita e assinale os motivos para participar do concurso (poderá marcar mais de um motivo).

Olá, Maria Maria

Informações sobre sua receita

Almôndega de cenoura com aveia

Motivos para participar do concurso

- Para me valorizar como profissional
- Para tornar a alimentação ofertada na minha escola mais saudável
- Para valorizar todos os merendeiros
- Para que minha escola seja referência em alimentação escolar saudável

2. Selecione os ingredientes da receita, um de cada vez, indicando ao lado a quantidade e a medida oficial (g - grama, Kg - quilograma, ml - mililitro ou L - litro) ou a medida caseira que você costuma utilizar. Em seguida, clique no botão “Adicionar”. Repita este procedimento para cada ingrediente e observe que eles irão aparecendo no campo abaixo (“Ingredientes utilizados na receita”).

Caso deseje excluir algum ingrediente cadastrado de forma equivocada, clique na “lixeira azul” localizada à esquerda do ingrediente registrado.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO – FNDE

Selezione os ingredientes...

Óleo, de soja Colher de sopa

Ingredientes utilizados na sua receita

- 2 Xicara de chá de Aveia, flocos, crua
- 2 Unidade média de Cenoura, crua
- 2 Unidade média de Ovo, de galinha, inteiro, cru
- 1/2 Unidade média de Cebola, crua
- 1 Dente pequeno de Alho, cru
- 1 Colher de chá de Cebolinha verde, crua
- 1 Pitada de Sal, cozinha

3. No campo seguinte, informe o tempo de preparo total da receita, considerando todo o processo de preparação (por exemplo: descascar, cortar, ralar e etc). Descreva em seguida o “Modo de preparo”, explicando da melhor forma possível o passo a passo. Por fim, indique o rendimento da sua receita, ou seja, o número de porções que podem ser servidas.

Modo de preparo da sua receita

00:40 ⌚ Tempo de preparo, em horas/minutos: ex: 01:30 (uma hora e trinta minutos) ou 00:40 (40 minutos)

Ralar as cenouras, picar o dente de alho, a cebola e a cebolinha.
Refogar a cebola e o alho com a colher de óleo e reserve.
Em uma tigela adicione todos os ingredientes, incluindo a cebola e o alho refogados, misturando bem.
Pegue pequenas porções e enrole em bolinhas e coloque para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos.

4 🍽️ Rendimento em número de porções

4. No campo seguinte, clique no botão “Anexar foto” e insira duas imagens da sua preparação, sendo uma da preparação total e uma da porção. Isto ajudará os votantes (que são nutricionistas e presidentes dos conselhos de alimentação escolar) a conhecer a aparência do seu prato. Capriche na foto e valorize a sua receita!

Caso não saiba anexar imagens, peça ajuda à equipe da escola ou alguma pessoa que saiba fazê-lo. Se precisar, envie um e-mail para melhoresreceitas@fnde.gov.br.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO – FNDE

Fotos da preparação da receita

Foto da preparação inteira

Foto da preparação porcionada

5. Ao terminar de inscrever a receita, o participante deverá informar alguns dados complementares, tais como: CEP, endereço (completo e correto), telefone (fixo ou celular), e-mail e ainda dizer há quanto tempo trabalha como merendeira ou merendeiro naquela escola.

Informações complementares do participante

Nome: Maria Maria

CEP Residencial

Endereço residencial

merendeira(o)@email.com.br

Telefone da(o) merendeira(o)

10 Tempo que atua como merendeira/merendeiro, em anos.

Atenção: Todas as informações são de preenchimento obrigatório. Caso contrário, o sistema não permitirá que você envie a sua receita e, portanto, sua inscrição não será validada.

6. O último campo de preenchimento refere-se às informações do(a) nutricionista responsável técnico do Programa Nacional de Alimentação Escolar no seu município ou estado. Neste momento, elas não são obrigatórias.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO – FNDE

Informações do(a) nutricionista responsável técnico do PNAE

CPF do Nutricionista

Tel. do Nutricionista Email do Nutricionista

✓ Conferir & Enviar Receita

7. Após concluir o preenchimento de todos os campos obrigatórios é o momento de conferir a receita inscrita e os dados do participante para depois enviá-los. Clique no botão verde “Conferir & Enviar Receita”.



8. O sistema conduzirá para outra tela, que exibirá os dados sobre a receita inscrita, com todos os ingredientes, modo de preparo, tempo de preparo, número de porções e fotos, além dos seus dados complementares. Leia atentamente os campos e confira se está tudo correto.

ALMÔNDEGA DE CENOURA COM AVEIA

Ingredientes utilizados

- 2 Xícara de chá de Aveia, flocos, crua
- 2 Unidade média de Cenoura, crua
- 2 Unidade média de Ovo, de galinha, inteiro, cru
- 1/2 Unidade média de Cebola, crua
- 1 Dente pequeno de Alho, cru
- 1 Colher de chá de Cebolinha, crua
- 1 Pitada de Sal, cozinha
- 1 Colher de sopa de Óleo, de soja

Modo de preparo

Tempo de preparo: ⌚ 00:40 Número de porções: 🍴 4

Ralar as cenouras. picar o dente de alho, a cebola e a cebolinha. Refogar a cebola e o alho com a colher de óleo e reserve. Em uma tigela adicione todos os ingredientes, incluindo a cebola e o alho refogados, misturando bem. Pegue pequenas porções e enrole em bolinhas e coloque para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO – FNDE

9. Caso você identifique erros no cadastramento da receita (ingredientes não cadastrados, quantidades ou medidas erradas, foto inadequada, descrição não compreensível da receita, dentre outros problemas), clique no botão azul “Editar informações”. Você retornará para a tela anterior

10. Se todas as informações estiverem corretas, chegou o momento de enviar a receita e finalizar a sua inscrição no Concurso. Para isso, clique no botão verde “Finalizar & Enviar Receita”.

O sistema exibirá um aviso de confirmação, lembrando-o de que, após o envio, não será possível alterar as informações. Clique em OK para finalizar.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO – FNDE

Super dica: Sua inscrição só estará concluída após clicar em OK e enviar a sua receita.

Se tiver alguma dúvida sobre as regras do Concurso, acesse o regulamento no site <http://melhoresreceitas.mec.gov.br> ou escreva um e-mail para melhoresreceitas@fnde.gov.br.

A equipe do Concurso “Melhores Receitas da Alimentação Escolar” deseja boa sorte e coloca-se à disposição para quaisquer esclarecimentos que se fizerem necessários.