



RECEITAS:

- Pinhão com carne suína – Tempere a carne suína (alho, cebola, sal). Coloque na água para cozinhar bem, acrescente o pinhão descascado e cozido, acrescente tempero verde (salsinha e cebolinha) e sirva.



- Chá de maçã - Higienizar a maçã, cozinhar a maçã e acrescentar o açúcar, aguardar o cozimento e servir.



- Risoto de Pescados – Cozinhar o arroz de forma tradicional, e em outra panela ensopar o pescado (com tempero verde, alho, cebola, tomate). Misturar o arroz com o pescado e servir.



REFERENCIAS

ALIMENTOS PRODUZIDOS NO ESTADO: PINHÃO, MAÇÃ, CARNE SUÍNA E PESCADOS.



Florianópolis, 2013.



ESTADO DE SANTA CATARINA
Secretaria de Estado da Educação
Diretoria de Apoio ao Estudante/Diretoria de Articulação com os Municípios
Programa Estadual de Alimentação Escolar
Rua Antônio Luz, 111 – Centro – Florianópolis/SC – Telefone (48) 3221 – 6207.

INTRODUÇÃO

Esse folder foi desenvolvido para que você possa ter acesso aos benefícios nutricionais, a produção e as formas de como consumir alguns dos alimentos mais produzidos no nosso Estado, entre eles: pinhão, maçã, carne suína e o pescado.

PRODUÇÃO DOS ALIMENTOS

PINHÃO: Esse alimento é muito produzido na serra catarinense. O município de Lages devido as condições climáticas é responsável por boa parte do pinhão do Estado.



MAÇÃ: Santa Catarina é o maior produtor de maçã no mercado nacional. Os locais, onde ocorre maior parte da produção são: campos de Lages, Joaçaba e Curitiba.



CARNE SUÍNA: Santa Catarina é um dos maiores produtores e exportadores dessa carne no mercado nacional.



PESCADOS: No ano de 2010 Santa Catarina ficou entre os principais produtores de peixes, sendo que a espécie mais produzida é a tilápia.



➡ Incentivar a presença desses alimentos, produzidos na Estado de Santa Catarina, no Programa de Alimentação Escolar, aumenta a qualidade das refeições e movimentam a economia local.

BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS

PINHÃO: Contém fibras e também vitaminas que auxiliam na boa saúde.

MAÇÃ: As frutas de uma maneira geral, inclusive a maçã, fornecem grande quantidade de vitaminas, minerais e fibras.

CARNE SUÍNA: Fonte de proteínas e com pouco menos de gorduras quando comparado as outras carnes.

PESCADOS: Pescado, fonte de proteínas e excelente fonte de gorduras boas.

FORMAS QUE VOCÊ PODE PREPARAR E CONSUMIR ALGUNS DOS ALIMENTOS QUE O ESTADO PRODUZ...

PINHÃO: Consumir com leite, carnes, farofas, somente o pinhão.

MAÇÃ: pode ser cozida e consumida como chá, ou junto com a granola, aveia, mel, pode também ser utilizada em bolos, tortas, salada de frutas, vitaminas, sucos, e até mesmo em saladas.

CARNE SUÍNA: pode ser ensopada, assada, cozida, servida junto com feijão, vegetais.

PESCADOS: pode ser utilizado em sanduíches, tortas salgadas, além de poder ser assado, cozido, e servir com arroz, feijão, vegetais.