



CÂMARA MUNICIPAL DE CARIACICA
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
GABINETE DO VEREADOR JOCEMIR DA ENFERMAGEM

PROJETO DE LEI Nº _____/2026.

**“ DECLARA O SOTECO COMO PATRIMÔNIO CULTURAL
IMATERIAL DA GASTRONOMIA DO MUNICÍPIO DE
CARIACICA, E DÁ OUTRAS PROVIDÊNCIAS.**

A Câmara Municipal de Cariacica, Estado do Espírito Santo, no uso de suas atribuições.

APROVA:

Art. 1º - Fica declarada como patrimônio cultural imaterial da gastronomia do Município de Cariacica o “SOTECO”, comida típica da região rural de Alto Roda D’água.

Art. 2º - O Poder Executivo Municipal regulamentará a presente Lei no que couber e for necessário, para sua execução.

Art. 3º - O Poder Executivo Municipal publicará a presente lei no que couber.

Art. 4º - Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação, revogando-se as demais disposições em contrário.





CÂMARA MUNICIPAL DE CARIACICA
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
GABINETE DO VEREADOR JOCEMIR DA ENFERMAGEM

JUSTIFICATIVA

A presente propositura motiva-se no necessário reconhecimento de um tradicional prato da região rural de Alto Roda D'água neste município. O soteco é um prato típico da região de Alto Roda D'Água. Feito à base de banana verde e carne, essa receita ancestral, que convida a reviver as raízes da cultura local.

A receita vem do tempo dos escravos e a tradição permanece até os dias atuais. Além da fruta ter um considerável valor nutricional, a receita é de baixo custo porque a banana na região é uma cultura muito cultivada.



Este Vereador traz a receita do Soteco, prato típico da região de Alto Roda D'Água, segue abaixo;

Ingredientes:

- Bananas verdes (nanica ou prata)
- Carne seca, bacon e linguiça
- Tempero verde, cebola, alho e sal a gosto
-

Modo de fazer:





CÂMARA MUNICIPAL DE CARIACICA
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
GABINETE DO VEREADOR JOCEMIR DA ENFERMAGEM

1. Lavar e cozinhar as bananas verdes com casca, depois descascar e bater no liquidificador.
2. Refogar a carne seca, fritar o bacon e a linguiça.
3. Refogar os temperos (alho, cebola) e adicionar as carnes e, por último, o caldo de banana.
4. Deixar ferver e servir.

Plenário Vicente Santório Fantini, 16 de janeiro de 2026

JOCEMIR DA ENFERMAGEM
Vereador



Autenticar documento em <https://cariacica.camara.mg.apel.com.br/autenticidade>
com o identificador 3100330030003700330032003A005000; Documento assinado digitalmente conforme
MP nº 2.200-2/2001, que institui a Infra-estrutura de Chaves Públicas Brasileira - ICP-Brasil.

