

CARDÁPIO 21 DIAS

1	Tiras de carne acebolada	Purê de batata doce	Beterraba	Repolho (pode ser na farofinha) Chuchu
2	Peito de frango desfiado (recheio panqueca)	Panqueca de espinafre (verde)	Brócolis	Cenoura Rabate
3	Refogado de carinhas (ou carne moída) com tomate, palmito, abobrinha, manjericão	Lentilha	chuchu	Farofa de couve
4	Carne de panela	Mandioquinha salsa	Abóbora ralada	Pepino Cenoura
5	Tilápia assada	Batata canoa assada	Couve flor	Alface
6	Coxinha de frango assada	Mandioca com cheiro verde (pode cozer e depois assar com o frango)	Beterraba	Farofa de acelga
7	Almôndega cozida (molho de tomate)	Batata doce em rodela	Brócolis	Alface Tomate
8	Peito de frango em cubos com berinjela	Macarrão	cenoura	Farofa de couve flor (biju)
9	Bife de gado	Purê de Abóbora cabotiã	Tomatinho em rodela	Cenoura e Chuchu em rodela
10	Tilápia	Purê de batata (leite de coco)	espinafre refogado	Farofa colorida (sobras de vegetais)
11	Coxa e sobrecoxa cozida e desfiada	Lentilha	Beterraba	Abobrinha refogada
12	Carne moída	Mandioquinha salsa com cheiro verde	Vagem	Alface Tomate
13	Estrogonofe de frango	Batata em tiras	Abobrinha	Cenoura
14	Tiras de carne com brócolis e cebola	Milho cozido refogado com ervilha	Chuchu em cubos	Tomate e pepino
15	Tilápia assada	Cubos de Cabotiã	Couve flor com ovo	Mix de vegetais
16	Tiras de peito de frango grelhada	Farofa de aveia com neston	Salada de Beterraba com repolho roxo	Palitos de pepino
17	Hambúrguer (carne moída)	Rodela de tomate com cebola assado no hambúrguer	Abobrinha refogada com nabo	Chuchu Alface
18	Coxa de frango assada	Creme de milho com inhame e leite de coco	tomate	Salada de cabotiã ralada
19	Carne de panela em cubos	Nhoque de batata	Abobrinha Beterraba	Mix de folhas
20	Tilápia assada	Mandioca assada	Couve refogada	Salada de Cenoura ralada com ovo picado azeite

Produtos do “ Projeto Horta na Escola”: Temperinho verde (salsinha e cebolinha), pepino, couve folha e cenoura.

Diariamente: feijão; arroz; arroz e suco.

Frutas: às 13:h, após o soninho

Renata Weber da Rocha Frantzezos

CRN 8 4665

Sugestões de Receitas nutritivas para os lanches - Educação infantil

Essas receitas têm o objetivo de oferecer ingredientes saudáveis sem tornar a alimentação um problema para nossos estudantes. Assim, são evitados alimentos industrializados que contribuem negativamente para a saúde. Também foram incluídas sugestões de cobertura para bolo, no caso das crianças preferirem um bolo mais molhadinho. Lembrando que não é necessário encaminhá-lo com cobertura, porém se a criança quiser e gostar, podemos acrescentar em pequenas quantidades.

Neste registro, estão disponíveis receitas que tornam os alimentos nutritivos e saborosos, porém sem perder a graça. Dessa forma, garantimos que nossas crianças se alimentem favorecendo a saúde, a disposição e a criação

de hábitos adequados para a vida. Para quem produz outras receitas que levam apenas farinha branca, é muito simples torná-las mais nutritivas, basta substituí-la integral ou parcialmente pelo farelo de aveia.

Pão de queijo funcional

Ingredientes

1/2 xícara de chá de água filtrada

1/3 xícara de chá de óleo

2 xícaras de chá de polvilho doce

1/2 xícara de chá de polvilho azedo

sal à gosto (aprox. 1 colher de chá)

2 xícaras de chá de batatas (qualquer outra batata ou mandioca) cozidas e amassadas

1 colher de chá de essência de queijo (opcional)

1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo

Coloque a água e o óleo para ferver; Enquanto isso, misture numa vasilha (de vidro ou em uma panela) os polvilhos e o sal. Como vamos jogar água quente em cima do polvilho, não pode ser recipiente de plástico. Quando ferver, jogue a água e óleo em cima da mistura com polvilho e mexa rapidamente. Vai virar uma farofa quente, continue misturando até que fique numa temperatura que você consiga colocar as mãos. Assim que amornar, coloque a batata e amasse até ficar uma massa lisa. Adicione a essência, amasse novamente para incorporar e por último coloque o fermento e amasse. Faça bolinhas com as mãos do tamanho que desejar e coloque numa assadeira de teflon. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°, até ficar douradinho e esteja preparado para comer o melhor pão de queijo, sem glúten, sem lactose e sem ovos da sua vida!

Dica: essa medida, da essência de queijo ficou no ponto, faça conforme o seu gosto. A essência pode ser encontrada em lojas com produtos para confeitaria

Bolo de Cacau (ou pode substituir o achocolatado por chocolate ou cacau em pó)

Ingredientes:

4 ovos

1 xíc de açúcar demerara ou açúcar de coco ou mascavo

3 col de sobremesa de óleo de coco ou manteiga

1/2 xíc de leite de coco

1 xíc de farinha de coco ou de aveia

1 col. De sopa cheia de cacau em pó

1 col de sobremesa de fermento em pó

Modo de fazer:

Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas, acrescente o açúcar, o óleo e o leite de coco aos poucos.

Acrescente a farinha de coco e o cacau. Junte as claras em neve e o fermento mexendo delicadamente com uma colher. Coloque a massa em uma forma untada com óleo de coco e farinha de coco e coloque em forno pré-aquecido para assar.

OU Bolo de aveia com banana e chocolate

4 ovos

2xic de aveia fina

½ xic de óleo de coco/girassol/manteiga derretida

½ xic de açúcar demerara ou mascavo

5 bananas

5 colheres (sopa) de cacau em pó ou chocolate em pó (não achocolatado)

1 colher (sopa) cheia de fermento para bolo

Em um recipiente, amasse a banana e acrescente os outros ingredientes misturando-os;

Leve ao forno médio (180° C), pré-aquecido, em média de 15 a 20 minutos

Sugestões de cobertura de chocolate

1ª opção

4 colheres de sopa de açúcar

4 colheres de sopa de água

1 colher de sopa de cacau em pó

1/2 colher de sopa de amido de milho

Misture todos os ingredientes em uma panela, leve ao fogo baixo e mexa até engrossar levemente;

2ª Opção

INGREDIENTES

1 xícara de água

1/2 xícara de açúcar demerara
1/2 xícara de cacau em pó 100%
1 colher de chá de baunilha

MODO DE FAZER: coloque a água e o açúcar em uma panela pequena e misture para dissolver; leve ao fogo até ferver; junte o cacau em pó e misture bem com um fouet até incorporar; deixe ferver em fogo baixo por 3 minutos aproximadamente até engrossar; retire do fogo e adicione a baunilha; despeje sobre o bolo pronto e furadinho com garfo em seguida.

3ª OPÇÃO

1 garrafinha (200 ml) de leite de coco
1 xíc. (chá) de açúcar (usei 3/4 xíc. (chá) de açúcar demerara)
1 xíc. (chá) de cacau em pó (usei 1/2 xícara)
1 a 2 colheres de sopa de amido de milho (usei 1 colher)

Misture o amido de milho em um pouco do leite de coco e mexa até dissolver bem; junte os demais ingredientes e leve-os ao fogo até engrossar. Se deixar na geladeira, a calda vai engrossar mais e fica ainda mais gostosa no dia seguinte.

Essa cobertura tem a consistência mais firme e pode substituir o brigadeiro, a sugestão é com leite de coco, pois, hoje em dia, muitas crianças estão apresentando intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite.

BOLO DE LARANJA

Ingredientes

2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos
1 xícaras (chá) de açúcar demerara ou mascavo
1/2 xícara (chá) de amido de milho
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 laranja com casca
4 ovos

Corte a laranja em pedaços;

Retire as sementes e coloque no copo do liquidificador, juntamente com os ovos e o açúcar;

Acrescente a aveia, a farinha e o fermento;

Coloque a massa em uma forma;

Leve ao forno pré-aquecido para assar por 35 minutos, ou até dourar (temperatura média)

OU

BOLO DE LARANJA COM AVEIA

Ingredientes:

200ml de suco de laranja natural;
½ xícara de chá de óleo de coco, milho ou girassol;
3 ovos;
1 xícara de chá de farinha de aveia;
1 xícara de chá de flocos de aveia fino
1 xícaras de chá de açúcar demerara;
2 colheres de chá de fermento em pó.

Modo de preparo:

Acenda o forno em temperatura de 180 graus. Já separe uma assadeira retangular ou se preferir uma redonda com furo no meio e unte e enfarinhe. Esprema o suco de laranja até dar 200 ml, você vai precisar de umas 3 laranjas. Bata o óleo, suco e ovos no liquidificador até misturar tudo. Em um bowl coloque os ingredientes secos e misture. Em seguida, incorpore o creme batido e misture delicadamente com uma espátula (ou na velocidade mínima da batedeira). Despeje a massa na assadeira e leve para o forno por 45 minutos ou até dourar. Deixe esfriar para desenformar. Sirva.

Sugestão de calda de Laranja (cobertura)

Para cada copo de suco de laranja (240ml):

1 colher de sopa de amido de milho;
2 colheres de sopa de açúcar refinado ou cristal;
Raspas de laranja, para decorar, caso queira.

Bolo formigueiro (integral)

Ingredientes

1 xícara de farinha de aveia
1 xícara de aveia em flocos finos
2 ovos

1/2 colher de sopa de fermento em pó
1 colher de sopa de manteiga (pode derreter)
180ml de água
1/2 xícara de açúcar mascavo
1/2 xícara de Chocolate meio amargo picado

Modo de preparo:

Misture os ovos batidos com a água. Adicione a manteiga e o açúcar e mexa novamente.
Acrescente o fermento em pó, a farinha de aveia e a aveia. Bata a massa até ficar homogênea.
Adicione as raspas de chocolate e misture delicadamente.
Coloque a massa em forminhas e asse em forno médio (pré-aquecido) por cerca de 20 minutos.

BOLACHA CASEIRA

Ingredientes

1 xícara e 1/2 de aveia em flocos finos
1/2 xícara de chá de açúcar demerara ou mascavo
3 colheres de sopa de manteiga
1 colher de chá de essência de baunilha
1/2 colher de chá de fermento em pó
1/2 colher de chá de canela em pó
1 ovo

OBS: rende 12 porções, então melhor fazermos duas receitas;

Coloque em uma tigela todos os ingredientes e misture-os muito bem

Com uma colher de chá, coloque porções de massa numa assadeira untada, deixando um espaço de 5 cm entre um biscoito e outro;

Leve ao forno moderado e asse por 8 a 10 minutos ou até que a superfície esteja seca e as beiradas dos biscoitos ligeiramente douradas;

Deixe esfriar um pouco antes de retirar da assadeira

Sugestão de quibe com quinoa, a receita de quibe assado já é boa, mas quando quiserem variar, essa receita é bem interessante. E ainda pode ser colocado vegetais ralados no meio para estimular o consumo.

Ingredientes

1 e 1/2 xícara de quinoa cozida

500 g de carne moída

3 cenouras

Pimenta; cheiro verde; hortelã picada; alho; azeite; sal

Coloque uma panela com água para ferver

Quando estiver em ebulição, coloque a quinoa, tampe e aguarde 10 minutos

Escorra a água e reserve

Numa tigela tempere a carne moída com alho, pimenta, sal e hortelã;

Incorpore a quinoa e misture até formar uma massa;

Unte o tabuleiro com azeite, espalhe metade da massa, rale a cenoura por cima e coloque a outra metade da massa

Espalhe azeite por cima

Leve ao forno médio por 45 minutos

Rende 10 porções

Torta salgada – ótima opção para enviar no lugar dos pães.

2 xícaras (chá) de farinha de aveia;

1 xícara (chá) de leite;

2 ovos;

1 colher (sopa) de azeite Sal e temperos a gosto (Pimenta, orégano);

1 colher (sopa) de fermento em pó

Bater tudo no liquidificador, deixando o fermento por último. Depois, transferir toda a massa, para uma forma untada e enfarinhada e, em seguida, colocar todo o recheio, por cima da massa. Levar para assar em forno pré-aquecido 180°C por aproximadamente 30 minutos. – O recheio pode ser escolhido, pode ser frango desfiado com florzinha de brócolis e couve flor, ou carniinha moída com cenoura e tomate... entre outras.