

# CARDÁPIO DO LANCHE COLETIVO DO 1º SEMESTRE DE 2017



GII

# Lanche Escolar

Caros Pais e/ou Responsáveis,

O Lanche coletivo é mais uma oportunidade para a Educação Nutricional e Alimentar, contribuindo para a introdução, variedade e biodisponibilidade de nutrientes.

**Quando for elaborar o lanche escolar é preciso ter alguns cuidados e seguir as seguintes orientações:**

- ♥ Traga um lanche cheiroso, de aparência agradável, pois estimula a criança a comer, além de ser imprescindível para manter a saúde de seu filho.
- ♥ Preste atenção à qualidade, quantidade e validade dos produtos enviados à escola.
- ♥ Prefira utilizar manteiga em vez de margarina nas preparações.
- ♥ Utilize açúcar mascavo, mel ou melado, evitando, assim, os produtos refinados. A regra básica é: quanto mais escuro é o açúcar, mais vitaminas e sais minerais ele tem e mais perto do estado bruto ele está.
- ♥ Dê preferência a produtos orgânicos, pois eles são livres de agrotóxico.
- ♥ Evite produtos industrializados, afinal um alimento caseiro tem mais qualidade nutricional.
- ♥ Leia o rótulo dos alimentos. A lista dos ingredientes do produto sempre aparece na ordem decrescente de quantidade. Portanto, se procura um item integral, veja se o primeiro ingrediente é realmente a farinha integral.
- ♥ Quando solicitado chocolate em pó no lanche escolar, não envie achocolatado porque eles são ricos em açúcar e pobres em qualidade nutricional.

- ♥ Coloque o purê em um recipiente, e adicione os outros ingredientes e misture bem.
- ♥ Forre as forminhas de empada com a massa, recheie.
- ♥ Asse em forno preaquecido a 200°C – 220°C por aproximadamente 25 minutos, até dourar.

## DICA

Essa massa é bem versátil e serve para empadas também. O recheio fica a seu critério, use a criatividade e abuse dos temperos!

## Torta de Liquidificador

### Ingredientes

- ♥ 3 ovos
- ♥ 1 ½ xícara de leite desnatado
- ♥ 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- ♥ 4 colheres de sopa de queijo ralado
- ♥ 1/2 colher de chá de sal
- ♥ Uma pitada de orégano, noz-moscada e pimenta-do-reino
- ♥ 1 xícara de farinha de trigo comum
- ♥ 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- ♥ 1/2 xícara de amido de milho
- ♥ 1 colher de sopa de fermento químico em pó

### Modo de Preparo

- ♥ Preequeça o forno a 200 graus. Unte e enfarinhe uma assadeira média.
- ♥ Bata no liquidificador os ovos, o leite, o queijo, o sal, o orégano, a noz-moscada e a pimenta-do-reino por cerca de dois minutos.
- ♥ Acrescente aos poucos as farinhas e o amido de milho, batendo rapidamente, apenas até ficarem totalmente incorporados.
- ♥ Por último, junte o fermento, pulsando por alguns segundos só para que ele se misture à massa.
- ♥ Distribua metade da massa na assadeira, espalhe o recheio por cima e cubra com o restante a massa.
- ♥ Leve ao forno por cerca de 30 minutos ou até o topo ficar dourado e um palito sair seco ao ser inserido no meio. Espere amornar, corte em pedaços e sirva.

Bruna Cavalheiro  
Nutricionista  
CRN2754

- ♥ 1 colher de chá de essência de baunilha
- ♥ 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- ♥ pitada de sal
- ♥ 1 xícara de aveia em flocos
- ♥ 1/2 colher de sopa de fermento químico
- ♥ 1/2 colher de sopa de bicarbonato
- ♥ ½ barra de chocolate meio amargo

### Modo de Preparo

- ♥ Bata a manteiga com o açúcar até misturar bem.
- ♥ Acrescente o ovo e bata mais um pouco.
- ♥ Adicione a essência, a farinha, o sal e a aveia.
- ♥ Acrescente o fermento, o bicarbonato e misture com uma espátula.
- ♥ Numa tábua, pique o chocolate e por último misture-o na massa.
- ♥ Faça bolinhas do tamanho de uma noze, na assadeira untada, disponha as bolinhas, deixando 2 cm de espaço entre elas.
- ♥ Leve a assadeira ao forno preaquecido à 160° C para assar por 15 minutos.
- ♥ Os cookies devem crescer e dourar ligeiramente.
- ♥ Retire a forma do forno e deixe esfriar sobre uma grade. Sirva a seguir.

## Quiche

### Ingredientes

- ♥ 400g de purê de grão de bico firme
- ♥ 100g de fubá orgânico
- ♥ 60g de polvilho doce
- ♥ 1 colher de chá de sal marinho
- ♥ 2 colheres de sopa de manteiga ghee ou azeite de oliva
- ♥ 2 colheres de sopa de chia
- ♥ 1 gema para pincelar

### Modo de Preparo

- ♥ Deixe aproximadamente 2 xícaras de grão de bico de molho na água por no mínimo 6 horas com gotas de limão ou 1 colher de vinagre.
- ♥ Descarte a água e lave bem. Cozinhe o grão de bico na pressão por 30 minutos.
- ♥ Faça um purê firme, batendo o grão de bico, de preferência no processador.

- ♥ Não utilize temperos prontos, aqueles de saquinho industrializados, nas preparações culinárias. Eles são ricos em sódio e compostos artificiais. Prefira temperos frescos, que, além de agregar sabor e aroma, vão dar muito mais saúde a suas receitas.
  - ♥ Quando solicitado suco de frutas, as opções para enviar são polpas congeladas ou sucos de fruta integral. Não mande refresco de saquinho ou suco de néctar da fruta (suco de caixinha).
  - ♥ Dê valor aos alimentos verdadeiros, ao prato caseiro e experimente cozinhar.
  - ♥ Cuidado com a higiene e a conservação do lanche escolar.
- ♥ As frutas devem ser consumidas antes dos outros alimentos oferecidos.**

*Bruna Cavalheiro*  
Nutricionista  
CRN2754



# Março



|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Segunda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: goiaba, abacaxi, ameixa</li> <li>♥ Suco de uva (integral, preferencialmente orgânico)</li> <li>♥ Bolo de milho</li> </ul>                         | <p><b>Terça</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: banana, mamão, maçã</li> <li>♥ Suco feito com polpa de fruta (Caju ou acerola – trazer a polpa para ser liquidificada)</li> <li>♥ Sanduíche de Frango (Pão fatiado integral, frango desfiado, cenoura ralada, alface, creme de ricota)</li> </ul>                                                                                                                                        |
| <p><b>Quarta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: laranja, kiwi, maçã</li> <li>♥ Iogurte de morango (iogurte natural, morango e açúcar)</li> <li>♥ Cereal de milho em flocos (sem açúcar)</li> </ul> | <p><b>Quinta</b></p> <p><b>Lanche preparado semanalmente pela turma.</b></p> <p>Os pais receberão toda sexta-feira, através da agenda, a listagem dos ingredientes que deverão ser entregues até o dia da culinária.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: abacaxi, nectarina e pera</li> <li>♥ Suco de fruta (morango ou limão com hortelã – trazer a fruta para ser liquidificada)</li> <li>♥ Pastel assado de brócolis ou frango</li> </ul> |
| <p><b>Sexta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: melão, uva, banana</li> <li>♥ Suco de fruta (maracujá ou manga – trazer a fruta para ser liquidificada)</li> <li>♥ Pão de mel</li> </ul>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Encaminhar para o colégio junto ao lanche

250 gramas de açúcar mascavo e 250 gramas de açúcar branco.

Segunda opção de lanche: biscoito salgado ou doce integral e sem recheio.

Algumas opções de ingredientes que devem variar no biscoito: gengibre, aveia, linhaça, chia, quinoa, ervas, frutas secas, castanhas...

## Pão de Mel

### Ingredientes

- ♥ 2 e 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo integral
- ♥ 1 xícara de chá de mel
- ♥ 3 colheres de chá de cacau em pó
- ♥ 2 xícaras de chá de água ou água de coco
- ♥ 1 colher de chá canela
- ♥ 0,5 colher de café de gengibre em pó (opcional)
- ♥ 0,5 colher de café de noz-moscada (opcional)
- ♥ 0,5 colher de café de cravo da índia em pó (opcional)
- ♥ 1 colher de café de essência de baunilha (opcional)
- ♥ 1 colher de chá de bicarbonato
- ♥ 1 colher de chá de fermento
- ♥ 130 gramas chocolate meio amargo

### Modo de Preparo

- ♥ Bata todos os ingredientes com a batedeira ou a mão, com exceção do chocolate.
- ♥ Unte uma travessa e polvilhe farinha de trigo.
- ♥ Coloque a massa e leve ao forno (190 graus) por aproximadamente 25 minutos.
- ♥ Pique o chocolate e coloque no micro-ondas por 2 minutos, mexendo de vez em quando.
- ♥ Desenforme o bolo e cubra com o chocolate derretido.
- ♥ Leve à geladeira para endurecer o chocolate por cerca de 20 minutos.
- ♥ Corte em quadradinhos.
- ♥ Se quiser, pode colocar em forminhas menores e fazer bolinhos individuais.
- ♥ Pode, ainda colocar em uma forma mais alta e servir como bolo também.
- ♥ Sem a cobertura de chocolate também fica delicioso.
- ♥ As especiarias são opcionais, mas a canela não pode faltar!

## Cookies de Aveia

### Ingredientes

- ♥ 100 g de manteiga sem sal
- ♥ 2/3 xícara de açúcar mascavo
- ♥ 1 ovo

- ♥ Retire o miolo branco e pique cada gomo em pedaços médios.
- ♥ No liquidificador, bata o óleo, os ovos e os pedaços de laranja até obter uma mistura homogênea.
- ♥ Numa tigela grande, misture a farinha, o açúcar e o fermento em pó.
- ♥ Adicione o creme de ovos com laranja aos poucos, misturando delicadamente com uma colher de pau até a massa ficar bem homogênea.
- ♥ Transfira a massa do bolo para a forma untada e leve ao forno preaquecido para assar por cerca de 45 minutos. Para verificar o ponto do bolo, espete um palito na massa. Se sair limpo, está pronto.
- ♥ Retire o bolo do forno e passe uma faca de ponta arredondada nas bordas.
- ♥ Deixe esfriar sobre o fogão por aproximadamente 30 minutos, ou até que fique morno, e desenforme.

## Bolo Integral de Banana e Maçã

### Ingredientes

- ♥ 1/2 xícara de chá de óleo vegetal (pode ser coco extra virgem ou outro)
- ♥ 3 ovos
- ♥ 1 xícaras de chá de farinha integral
- ♥ 1 xícaras de chá de aveia em flocos finos
- ♥ 1/2 xícara de chá de açúcar mascavo
- ♥ 1 colher de sobremesa de canela em pó
- ♥ 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- ♥ 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- ♥ 3 maçãs com casca cortadas em cubos
- ♥ 3 bananas nanicas fatiadas
- ♥ 1 xícara de chá de nozes picadas (opcional) ou 1 xícara de ameixa seca (opcional)
- ♥ Canela para polvilhar

### Modo de Preparo

- ♥ Misture todos os ingredientes à mão ou na batedeira, deixando as frutas e castanhas por último. A massa fica bem grossa, não estranhe e bote fé que vai dar certo!
- ♥ Coloque em uma forma de aproximadamente 27 cm de diâmetro, ou retangular, untada e enfarinhada e leve para assar em forno médio por mais ou menos 40 minutos. Se tem dúvidas do ponto certo, faça aquele truque do palitinho: espete o palito no bolo e ele deve sair limpo.
- ♥ Ah! Dá para colocar em forminhas de cupcake também.

*Abril*



|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Segunda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: banana, maçã, mamão</li> <li>♥ Vitamina (leite, aveia, banana, mamão, maçã - trazer as frutas para serem liquidificadas)</li> <li>♥ Pão de queijo</li> </ul>                                                   | <p><b>Terça</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: maçã, uva, kiwi</li> <li>♥ Suco de laranja (integral)</li> <li>♥ Cookies de aveia com gotas de chocolate</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Quarta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: maçã, melão, pera</li> <li>♥ Suco de fruta (limão ou abacaxi – trazer a fruta para ser liquidificada)</li> <li>♥ Torta de frango com milho</li> </ul>                                                           | <p><b>Quinta</b></p> <p><b>Lanche preparado semanalmente pela turma.</b></p> <p>Os pais receberão toda sexta-feira, através da agenda, a listagem dos ingredientes que deverão ser entregues até o dia da culinária.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: goiaba, banana, caqui</li> <li>♥ Suco de fruta (morango ou mamão – trazer a fruta para ser liquidificada)</li> <li>♥ Bolo de chocolate</li> </ul> |
| <p><b>Sexta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: maçã, pera, uva</li> <li>♥ Suco feito com polpa de fruta (Kiwi ou morango – trazer a polpa para ser liquidificada)</li> <li>♥ Pão com carne (Mini pão de trigo integral, carne moída, tomate, alface)</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

### Encaminhar para o colégio junto ao lanche

250 gramas de açúcar mascavo e 250 gramas de açúcar branco.

Segunda opção de lanche: biscoito salgado ou doce integral e sem recheio.

Algumas opções de ingredientes que devem variar no biscoito: gergelim, aveia, linhaça, chia, quinoa, ervas, frutas secas, castanhas...

# Maio



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Segunda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: kiwi, banana, uva.</li> <li>♥ Suco de fruta (morango ou abacaxi com hortelã – trazer a fruta para ser liquidificada)</li> <li>♥ Bolo de cenoura</li> </ul>                                                                                          | <p><b>Terça</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: pera, maçã, caqui</li> <li>♥ Suco de uva (integral, preferencialmente orgânico)</li> <li>♥ Pizza marguerita (pão fatiado integral, molho de tomate caseiro, queijo, tomate, manjerição e orégano)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Quarta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: banana, melão, tangerina</li> <li>♥ Leite + chocolate em pó</li> <li>♥ Bolo de abacaxi</li> </ul>                                                                                                                                                    | <p><b>Quinta</b></p> <p><b>Lanche preparado semanalmente pela turma.</b></p> <p>Os pais receberão toda sexta-feira, através da agenda, a listagem dos ingredientes que deverão ser entregues até o dia da culinária.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: kiwi, pera, maçã</li> <li>♥ Suco feito com polpa de fruta (limão ou caju – trazer a polpa para ser liquidificada)</li> <li>♥ Pão de milho</li> <li>♥ Manteiga, cream cheese ou geleia de frutas.</li> </ul> |
| <p><b>Sexta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: laranja, banana, maçã, mamão (para salada de frutas)</li> <li>♥ Suco de laranja (trazer a fruta para ser liquidificada)</li> <li>♥ Iogurte natural (adoçado com açúcar ou mel)</li> <li>♥ Salada de frutas</li> <li>♥ Biscoito de polvilho</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Encaminhar para o colégio junto ao lanche

250 gramas de açúcar mascavo e 250 gramas de açúcar branco.  
Segunda opção de lanche: biscoito salgado ou doce integral e sem recheio.

Algumas opções de ingredientes que devem variar no biscoito: gengibre, aveia, linhaça, chia, quinoa, ervas, frutas secas, castanhas...

## Modo de Preparo

- ♥ Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Unte com manteiga uma forma de bolo, com furo no meio de 24 cm de diâmetro. Polvilhe com farinha e bata bem para retirar o excesso.
- ♥ Numa tigela, coloque a farinha, o fermento e o sal passando pela peneira. Misture e reserve.
- ♥ Na batedeira, coloque a manteiga e bata até ficar fofa. Adicione o açúcar e bata apenas para misturar.
- ♥ Junte os ovos, um a um, batendo bem entre cada adição. Se a massa ficar com uma aparência talhada, não se assuste: é assim mesmo.
- ♥ Diminua a velocidade da batedeira e adicione os ingredientes peneirados aos poucos, alternando com o leite. A cada adição, bata apenas para misturar.
- ♥ Assim que a massa estiver bem lisa, desligue a batedeira. Adicione as raspas de limão e misture com uma espátula. Transfira a massa para a forma preparada. Para nivelar, o truque é girar a forma rapidamente sobre a mesa.
- ♥ Leve ao forno preaquecido para assar por cerca de 45 minutos. Espete um palito no bolo para verificar o ponto: se sair sujo de massa, deixe assar mais um pouco. Retire o bolo do forno e deixe esfriar por 10 minutos - bolo muito quente costuma rachar ao desenformar.
- ♥ Para desenformar: coloque um prato grande sobre o bolo, segure com um pano de prato e vire de uma só vez.

## Bolo de Laranja

### Ingredientes

- ♥ 2 laranjas
- ♥ 1 xícara de chá de óleo de girassol
- ♥ 2 ovos
- ♥ 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- ♥ 2 xícaras de chá de açúcar mascavo
- ♥ 2 colheres de chá de fermento em pó

### Modo de Preparo

- ♥ Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Unte uma assadeira retangular (ou redonda) com manteiga e polvilhe com farinha.
- ♥ Com uma faca, descasque uma das laranjas (se não gosta de um sabor azedinho-doce, descasque as duas). A outra, lave bem, corte-a e descarte suas pontas. Divida as frutas em quatro partes, no sentido do comprimento.

## Bolo de Abacaxi

### Ingredientes

#### 1ª parte:

- ♥ 03 ovos
- ♥ 1/2 xícara de leite
- ♥ 1 xícara de farinha de aveia
- ♥ 1/2 xícara de óleo de coco ou manteiga
- ♥ 1/2 xícara de farinha de trigo
- ♥ 1 e 1/2 colher de sopa de fermento químico
- ♥ 1/2 colher de sopa de canela em pó
- ♥ 1 xícara de açúcar mascavo
- ♥ 2 colheres de coco ralado (sem açúcar)
- ♥ 2 xícaras de abacaxi *in natura* picado em cubos

#### 2ª parte:

- ♥ 5 rodela de abacaxi
- ♥ 3 colheres de sopa de açúcar mascavo

### Modo de Preparo

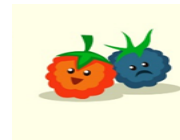
- ♥ Bata todos os ingredientes com uma batedeira e, no final, junte o abacaxi em cubos (não utilize o enlatado).
- ♥ Numa forma unte com um pouquinho de óleo de coco, ou o que tiver em casa, e salpique açúcar mascavo e arrume no fundo da forma fatias ou rodela de abacaxi (o açúcar salpicado, serve para que na hora que o bolo estiver assando, deixe o abacaxi moreninho), jogue a massa e leve ao forno 180° C por 30 a 40 minutos.

## Bolo de Limão

### Ingredientes

- ♥ 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- ♥ 2 colheres de chá de fermento em pó
- ♥ 1/2 colher de chá de sal
- ♥ 200 g de manteiga em temperatura ambiente
- ♥ 2 xícaras de chá de açúcar mascavo
- ♥ 4 ovos
- ♥ 1 xícara de chá de leite
- ♥ raspas de 2 limões
- ♥ Manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar

## Junho



|                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Segunda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: banana, laranja, kiwi</li> <li>♥ Suco de laranja (integral)</li> <li>♥ Pão de batata recheado com Frango</li> </ul>                                                                | <p><b>Terça</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: bergamota, maçã, banana</li> <li>♥ Leite + chocolate em pó</li> <li>♥ Bolo integral de banana e maçã</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>Quarta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: poncã, kiwi, maçã</li> <li>♥ Suco de fruta (morango ou maracujá – trazer a fruta para ser liquidificada)</li> <li>♥ Esfirra de carne</li> </ul>                                     | <p><b>Quinta</b></p> <p><b>Lanche preparado semanalmente pela turma.</b></p> <p>Os pais receberão toda sexta-feira, através da agenda, a listagem dos ingredientes que deverão ser entregues até o dia da culinária.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: maçã, mamão, banana</li> <li>♥ Vitamina (leite, aveia, banana, chocolate em pó - trazer as frutas para serem liquidificadas)</li> <li>♥ Pão de mel</li> </ul> |
| <p><b>Sexta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: laranja, kiwi</li> <li>♥ Suco de fruta (abacaxi – trazer a fruta para ser liquidificada)</li> <li>♥ Sanduíche de Atum (Pão fatiado, patê de atum, cenoura ralada, tomate)</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

### Encaminhar para o colégio junto ao lanche

250 gramas de açúcar mascavo e 250 gramas de açúcar branco.

Segunda opção de lanche: biscoito salgado ou doce integral e sem recheio.

Algumas opções de ingredientes que devem variar no biscoito: gergelim, aveia, linhaça, chia, quinoa, ervas, frutas secas, castanhas...

# Julho



|                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Segunda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: poncã, maçã, banana</li> <li>♥ Leite + chocolate em pó</li> <li>♥ Cookies de aveia com gotas de Chocolate</li> <li>♥ Pipoca (feita na panela).</li> </ul> | <p><b>Terça</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: mexerica, banana, goiaba</li> <li>♥ Suco verde ou suco de mamão (integral) + couve.</li> <li>♥ Hambúrguer (mini pão de hambúrguer com gergelim, almôndega, queijo, tomate, alface).</li> </ul>                                                                                                                                                              |
| <p><b>Quarta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: kiwi, banana, poncã</li> <li>♥ Leite + chocolate em pó</li> <li>♥ Bolo de limão</li> </ul>                                                                 | <p><b>Quinta</b></p> <p><b>Lanche preparado semanalmente pela turma.</b></p> <p>Os pais receberão toda sexta-feira, através da agenda, a listagem dos ingredientes que deverão ser entregues até o dia da culinária.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: laranja, maçã, tangerina</li> <li>♥ Suco de fruta (morango ou abacaxi – trazer a polpa para ser liquidificada)</li> <li>♥ Quiche de palmito</li> </ul> |
| <p><b>Sexta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Frutas: banana, kiwi, laranja</li> <li>♥ Suco de uva (integral, preferencialmente orgânico)</li> <li>♥ Cuca de banana.</li> </ul>                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Encaminhar para o colégio junto ao lanche

250 gramas de açúcar mascavo e 250 gramas de açúcar branco.  
Segunda opção de lanche: biscoito salgado ou doce integral e sem recheio.

Algumas opções de ingredientes que devem variar no biscoito: gergelim, aveia, linhaça, chia, quinoa, ervas, frutas secas, castanhas...

## Bolo de Cenoura

### Ingredientes

- ♥ 2 cenouras
- ♥ 1 xícara de chá de farinha de trigo
- ♥ 3 ovos
- ♥ 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- ♥ 1/3 de xícara de chá de manteiga
- ♥ 1/2 xícara de chá de nozes (cerca de 60 g)
- ♥ 1 1/2 colher de chá de fermento em pó
- ♥ 1/2 colher de chá de canela em pó
- ♥ 1/2 colher de chá de gengibre em pó
- ♥ 1 pitada de cravo em pó
- ♥ noz-moscada ralada na hora a gosto
- ♥ manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar a forma

### Modo de Preparo

- ♥ Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Unte com manteiga uma forma para bolo inglês de 22 cm x 10 cm. Polvilhe com farinha de trigo e chacoalhe bem para espalhar.
- ♥ Bata sobre a pia para retirar o excesso de farinha e reserve.
- ♥ Lave, descasque e passe a cenoura pela parte grossa do ralador.
- ♥ Pique fininhas as nozes.
- ♥ Sobre uma tigela, peneire a farinha de trigo e o fermento em pó.
- ♥ Junte a noz-moscada, a canela, o gengibre, e o cravo em pó.
- ♥ Acrescente as nozes picadas e misture bem.
- ♥ Quebre os ovos, um de cada vez, e transfira para uma tigela grande, se um estiver estragado, você não perde toda a receita.
- ♥ Adicione o açúcar mascavo e, com um batedor de arame, misture bem até formar bolhas.
- ♥ Junte o óleo e mexa bem para misturar.
- ♥ Acrescente a cenoura e misture bem com uma espátula.
- ♥ Adicione aos poucos a mistura de ingredientes secos, mexendo delicadamente com a espátula para incorporar.
- ♥ Transfira a massa para a forma untada e bata levemente contra a bancada para nivelar.
- ♥ Leve ao forno preaquecido e deixe assar por cerca de 50 minutos.
- ♥ Para saber se o bolo está assado, espete um palito na massa: se sair limpo é sinal que o bolo está pronto; caso contrário deixe por mais alguns minutos.
- ♥ Assim que estiver assado, retire o bolo do forno e deixe esfriar por pelo menos 15 minutos antes de desenformar.

## Bolo de Chocolate

### Ingredientes

- ♥ 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- ♥ 1 xícara de chá de chocolate em pó (não vale achocolatado)
- ♥ 2 colheres de chá de fermento em pó
- ♥ 1/2 colher de chá de sal
- ♥ 200 g de manteiga em temperatura ambiente
- ♥ 2 xícaras de chá de açúcar mascavo
- ♥ 4 ovos
- ♥ 1 xícara de chá de leite
- ♥ manteiga e chocolate em pó para untar e polvilhar

### Modo de Preparo

- ♥ Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média).
- ♥ Com um pedaço de papel toalha, unte com manteiga uma forma de bolo, com furo no meio, de 24 cm de diâmetro. Polvilhe com chocolate em pó (assim o bolo não fica com aquela casquinha branca de farinha).
- ♥ Passe pela peneira a farinha, o chocolate, o fermento e o sal.
- ♥ Se quiser que o bolo fique bem escuro, troque o sal por bicarbonato de sódio.
- ♥ Reserve.
- ♥ Se a manteiga não estiver em temperatura ambiente (e geralmente não está) corte em cubos e leve ao micro-ondas, rodando de 30 em 30 segundos, até amolecer.
- ♥ Na batedeira, bata a manteiga até que fique fofa.
- ♥ Adicione o açúcar e bata apenas para misturar.
- ♥ Junte os ovos, um a um, batendo bem entre cada adição.
- ♥ Diminua a velocidade e adicione os ingredientes peneirados aos poucos, alternando com o leite. A cada adição, bata apenas para misturar.
- ♥ Desligue a batedeira, misture a massa com uma espátula raspando as laterais da tigela e transfira para a forma preparada.
- ♥ Nivele a massa girando a forma rapidamente sobre a mesa.
- ♥ Leve ao forno para assar por cerca de 40 minutos. Espete um palito para verificar: se sair sujo, deixe assar mais um pouco. Retire o bolo do forno e deixe esfriar pelo menos 15 minutos - bolo muito quente quebra na hora de virar.
- ♥ Para desenformar, coloque um prato grande sobre a forma e vire de uma só vez.

## RECEITAS

Preparar refeições e lanches nutritivos exige mudanças no cotidiano e nos hábitos Alimentares. Então, aqui proponho que talvez sejam diferentes daquilo que você esteja acostumado a preparar para sua família. Mas, abra a sua mente e dê uma chance para novos ingredientes!

**Bom apetite!**

Bruna Cavalheiro  
Nutricionista  
CRN27



## Índice

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| ♥ Bolo de Milho .....                  | 11 |
| ♥ Bolo de Chocolate .....              | 12 |
| ♥ Bolo de Cenoura .....                | 13 |
| ♥ Bolo de Abacaxi .....                | 14 |
| ♥ Bolo de Limão .....                  | 14 |
| ♥ Bolo de Laranja .....                | 15 |
| ♥ Bolo Integral de Banana e Maçã ..... | 16 |
| ♥ Pão de Mel .....                     | 17 |
| ♥ Cookie de Aveia .....                | 17 |
| ♥ Quiche .....                         | 18 |
| ♥ Torta de Liquidificador .....        | 19 |

## Bolo de Milho

### Ingredientes

- ♥ 300 g de milho verde congelado (ou 2 xícaras de chá de milho cru debulhado)
- ♥ 1 xícara de chá de leite
- ♥ 2/3 de xícara de chá de açúcar mascavo
- ♥ 1 colher de sopa de manteiga em temperatura ambiente
- ♥ 2 ovos
- ♥ 1/4 de xícara de chá de fubá
- ♥ 1 colher de sopa de fermento em pó, manteiga e fubá para untar e polvilhar
- ♥ canela em pó a gosto para polvilhar

### Modo de Preparo

- ♥ Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média).
- ♥ Unte com manteiga um refratário pequeno (que comporte 1,3 litros).
- ♥ Polvilhe com fubá e chacoalhe bem para enfarinhar.
- ♥ Bata sobre a pia para tirar o excesso.
- ♥ No liquidificador, bata o milho, o leite, o açúcar e a manteiga, até triturar bem os grãos.
- ♥ Acrescente os ovos e bata apenas para misturar. Junte o fubá e o fermento e bata novamente - a consistência é bem líquida, mesmo.
- ♥ Transfira a massa para o refratário preparado e leve ao forno para assar por 45 minutos ou até a superfície começar a dourar.
- ♥ Retire do forno e, se quiser, deixe esfriar. Quente, ele também fica delicioso!
- ♥ Polvilhe com canela em pó.