

Projeto **Merenda** Plena 2026



ATIVIDADES E
CARDÁPIO FEVEREIRO/MARÇO

IMPORTANTE: ALUNOS COM ALERGIAS ALIMENTARES AO FINAL TEMOS
INSTRUÇÕES PARA SUBSTITUIÇÕES



Objetivo:

Nosso objetivo através do PROJETO MERENDA PLENA é cultivar nas crianças um novo sentir com a ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, e como explicado na nossa reunião, esse é um objetivo possível através da parceria entre **FAMILIA** e **ESCOLA**.

Nossas receitas são organizadas para que a **COMIDA DE VERDADE** seja a base do cardápio, e estruturamos de forma PRÁTICA e possível considerando a rotina corrida e cheia de afazeres dos pais e responsáveis.

Contem comigo,
porque eu acredito e conto com cada um de vocês,

Nosso lema:
COMER BEM, SÓ FAZ BEM



Ana Maria Mancilha
CRN10349



A HORA DAS FRUTAS

UM MOMENTO DE ALEGRIA E DIVERSÃO

Importante:

Nosso momento da FRUTA continuará sendo compartilhado. Pedimos a colaboração das famílias para que seja enviado frutas diversificadas.

Quando sentirem necessidade as professoras vão encaminhar o pedido de frutas específicas.

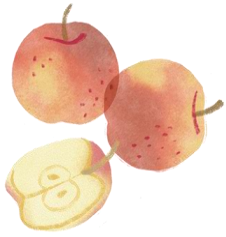
Reforço a importância da **VARIEDADE** pois esse é um momento **POTENTE** para que as crianças abram o paladar com frutas diferentes do que estão habituadas a consumir.

Na hora da fruta cantamos a nossa música “MEU LANCHINHO PLENO” que eu sugiro que vocês também cantem em casa quando estiverem arrumando a lancheira.

A música está na folha seguinte.



Ana Maria Mancilha



Meu lanchinho PLENO

" Meu lanchinho, meu lanchinho
vou comer, vou comer
pra ficar PLENINHO, pra ficar PLENINHO e crescer

Meu lanchinho, meu lanchinho,
meu lanchão, meu lanchão
Sempre gostosinho,
sempre gostosinho
Bem, bem, bom (2x)

Mamãezinha, Papaizinho ou Vovó
cuidam com carinho, e não falta a frutinha
Bem, bem, bom (2x)



SEXTA MÁGICA E SAUDÁVEL

A cada mês trabalhamos uma VIVÊNCIA especial com as crianças sobre alimentação saudável.

Fiquem atentos ao VIDEO MENSAL que será enviado via whatsapp. Nesse video vou dividir com as famílias o aprendizado do mês para que vocês também possam reforçar em casa o que estamos trabalhando na escola.

Tema de FEVEREIRO:

As FRUTAS são os amigos da NATUREZA do nosso corpo.



IMPORTANTE:

No dia 23/02/26 iniciaremos o MONITORAMENTO DIÁRIO do lanche.

COMO FUNCIONA?

Todos os dias as crianças pintam sua lancheira:

VERDE: LANCHE SAUDÁVEL

AMARELO: ATENÇÃO AO LANCHE

Essa atividade visa reforçar a importância do COMPORTAMENTO ALIMENTAR SAUDÁVEL, sempre com carinho e incentivando o seguimento do cardápio mensal enviado.

A folha de monitoramento do lanche estará na agenda. Contamos com a colaboração das famílias para que o cardápio sugerido seja respeitado.



Colégio Orbe Desde 1985						
MERENDA PLENA						
FEVEREIRO						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	
AMARELO ■ - ATENÇÃO NO LANCHE VERDE ■ - LANCHE SAUDÁVEL						



CARDÁPIO FEVEREIRO/MARÇO



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

BOLO SAUDÁVEL DA SEMANA OU
BISCOITO DE POLVILHO CASERO ou
INDUSTRIALIZADO
BEBIDA:
LEITE PURO OU LEITE BATIDO COM FRUTAS

BOLO SAUDÁVEL DA SEMANA OU
BISCOITO DE POLVILHO CASERO ou
INDUSTRIALIZADO
BEBIDA:
LEITE PURO OU LEITE BATIDO COM FRUTAS

PANQUECA DE BANANA
BEBIDA: SUCO

MINI PÃO FRANCÊS ou
PÃO CARECA
RECHEADO COM
MOLHO DE CARNE MOÍDA
BEBIDA: SUCO

MINI PÃO FRANCÊS ou
PÃO CARECA
RECHEADO COM
MOLHO DE CARNE MOÍDA
BEBIDA: SUCO

DEIXEI OPÇÕES DE BISCOITOS INDUSTRIALIZADOS ACEITÁVEIS PARA OS IMPREVISTOS
REFORÇO QUE AS RECEITAS ENVIADAS SÃO BEM MAIS NUTRITIVAS PARA AS CRIANÇAS DO QUE OS BISCOITOS INDUSTRIALIZADOS.

SUBSTITUIÇÃO:
BOLO CASEIRO SEM COBERTURA (RECEITA DA FAMÍLIA)
BEBIDA:
IOGURTE NATURAL BATIDO COM FRUTAS OU
LEITE COM CACAU OU CHOCOLATE EM PÓ

SUBSTITUIÇÃO:
BOLO CASEIRO SEM COBERTURA (RECEITA DA FAMÍLIA)
BEBIDA:
IOGURTE NATURAL BATIDO COM FRUTAS OU
LEITE COM CACAU OU CHOCOLATE EM PÓ

SUBSTITUIÇÃO:
MILHO COZIDO +
5 OVOS DE CODORNA

ou

MINI PÃO DE QUEIJO +
5 OVOS DE CODORNA

SUBSTITUIÇÃO:
TAPIOCA
COM MUÇARELA

BEBIDA: SUCO

SUBSTITUIÇÃO:
TAPIOCA
COM MUÇARELA

BEBIDA: SUCO





BOLO DE TÂMARAS

✓ Ingredientes:

- ✓ 200g de Tâmaras sem caroço (pode ser substituído por ameixa seca)
- ✓ 200ml de leite de coco
- ✓ 100g de coco ralado
- ✓ 4 ovos
- ✓ 2 c (sopa) de óleo de coco
- ✓ 1 colher (sopa) de fermento em pó.



BOLO SAUDÁVEL DA SEMANA

BOLO DE TÂMARAS

Preparo:

- 1- Liquidifique todos os ingredientes
- 2- Misture o fermento ao final.
- 3- Para facilitar acrescente a ameixa aos poucos

Asse em forno pré aquecido por aproximadamente 30 min.



IMPORTANTE:

VOCÊ PODE PREPARAR, DIVIDIR EM 14 FATIAS PROPORCIONAIS, EMBALAR E CONGELAR! PARA DESCONGELAR BASTA RETIRA DO CONGELADOR DE 4 A 6 HORAS ANTES

TEM VÍDEO NO MEU INSTAGRAM @nutrianacoach





INGREDIENTES:

- ✓ 200ml de suco de laranja natural;
- ✓ $\frac{3}{4}$ da xícara de chá de óleo vegetal;
- ✓ 2 ovos;
- ✓ 1 xícara de farinha de trigo
- ✓ 1 xícara de farinha de trigo integral (peneirar antes de colocar)
- ✓ 1 xícara de açúcar demerara;
- ✓ 1 colher de sobremesa fermento em pó.

BOLO DE LARANJA

Preparo:

Faça o suco de laranja até dar 200ml (Não acrescente água), no liquidificador bata o suco, o óleo e os ovos até obter uma mistura homogênea;

Numa tigela grande misture a farinha, o açúcar e o fermento e misture com a massa do liquidificador até ficar uma massa única e homogênea;

Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno pré aquecido por 45 minutos;

O tempo pode mudar dependendo do forno.

Caso queira antes de desenformar você pode fazer furos com um garfo e colocar mais um pouco de suco de laranja por cima.

QUANTIDADE NO LANCHE: 1 A 2 FATIAS (para os menores ajuda enviar já cortado em cubinhos)

IMPORTANTE: ALÉRGICOS FAÇAM AS SUBSTITUIÇÕES INDICADAS NO MATERIAL: "CONHECENDO AS ATIVIDADES"





PODE SER SUBSTITUÍDO PELO BISCOITO DE POLVILHO INDUSTRIALIZADO



INGREDIENTES:

- ✓ 500g de polvilho azedo
- ✓ 5 ovos inteiros
- ✓ 200ml de água
- ✓ fervente
- ✓ 150ml de óleo em
- ✓ temperatura
- ✓ ambiente
- ✓ 1 e 1/2 colher de
- ✓ sopa de sal

BISCOITO DE POLVILHO

Preparo:

Coloque o polvilho em uma tigela, junte o óleo e mexa. Acrescente a água fervente, o sal e mexa. Acrescente os ovos, um a um, e continue mexendo. Se a massa der liga antes de completar os 5 ovos, não precisa colocar mais. Mexa bem até dar ponto de uma massa lisa. Unte uma assadeira. Coloque a massa em um saquinho plástico e faça um furo na ponta. Esprema a massa e faça rosquinhas ou bastão direto na assadeira. Deixe espaço entre eles para os biscoitos não grudarem. Leve para assar em forno pré-aquecido a 280° por aproximadamente 35 minutos até dourar.

Armazene por até 5 dias em temperatura ambiente dentro de um saco plástico ou pote fechado.

IMPORTANTE: ALÉRGICOS FAÇAM AS SUBSTITUIÇÕES INDICADAS NO MATERIAL: "CONHECENDO AS ATIVIDADES"





PANQUECA DE BANANA

✓ Ingredientes:

- 1 BANANA AMASSADA
- 1 OVO
- 1 COL (SOPA) DE FARINHA DE AVEIA (se conseguir com farelo fino de aveia é melhor).
- 1 pitada de CANELA (opcional)

Preparo:

- 1- Amasse a banana e reserve.
- 2- Bata o ovo e acrescente a farinha de aveia
- 3- Coloque a canela e misture bem.
- 4- Depois adicione a banana amassada.
- 5- Leve a frigideira antiaderente para dourar os dois lados.

Quantidade: ½ a 1 unidade

Mande na lancheira pura ou com:
2 c (chá) de geléia sem adição de açúcar ou
2 c (chá) de pasta de amendoim





MILHO + OVO DE CODORNA



Milho:

Você pode enviar na espiga ou em um potinho com uma colher. **Alunos da sala da tia Leilane e tia Samila verificar a maturidade na deglutição para o envio do milho.**

Ovo de codorna:

Enviar já descascado e cortado ao meio



IMPORTANTE

- ✓ Você pode preparar uma quantidade maior e congelar em pequenas porções para deixar pronto para o mês todo.
- ✓ No dia anterior para descongelar é só passar para a geladeira e aquecer rapidamente na hora de montar o lanche

PÃO COM CARNE

Meio Pão francês ou 1 mini pão francês ou
Mini Pão careca ou
Bisnaguinha caseira (você pode encomendar a
bisnaguinha caseira na **PADARIA PARAÍSO**)

RECHEIO:

2 c (sopa) de carne moída com molho

IMPORTANTE:

Prepare com uma carne moída magra (Ex.: PATINHO)

Se conseguir faça a receita de molho de tomate caseiro que está na
folha seguinte.

Se desejar algo mais prático use a **PASSATA** de tomate e refogue
com 1 fio de azeite, sal e cebola batidinha

A Passata não é um molho de tomate pronto, mas pode ser usada
como base para fazer um delicioso molho caseiro. O resultado é um
molho pronto rápido, saboroso e muito mais saudável que o
industrializado.



MOLHO DE TOMATE CASEIRO

✓ Ingredientes:

- ✓ 1 kg de tomates bem vermelhos
- ✓ 1 ramo de manjeriço
- ✓ 1,5 cebola picada
- ✓ 6 c (sopa) de azeite
- ✓ 4 dentes de alho amassados
- ✓ ½ cenoura (para quebrar a acidez)
- ✓ Sal marinho com moderação

Preparo:

1- Lave os tomates, faça um pequeno corte em cruz e coloque-os na panela com água fervente (quantidade de água suficiente para que os tomates estejam submersos).

2- Deixe cozinhar por aproximadamente 2 minutos ou até a pele soltar. Retire a pele e o meio durinho ("olho" do tomate).

3- Bata no liquidificador. Refogue a cebola e o alho no azeite até dourar, jogue o tomate (que já está liquidificado) e a cenoura cortada em cubos bem pequenos.

4- Deixe no fogo até obter um molho espesso. Espere esfriar e volte ao liquidificador, acrescentando o manjeriço. Acerte o sal a seu gosto. Sempre com moderação PLENA no sal!

Congele em porções pequenas em potes de vidro.



IOGURTE COM FRUTAS



ESCOLHA O IOGURTE NATURAL COM 2
INGREDIENTES (SEM AÇÚCAR ADICIONADO)



Ingredientes:

- 1/2 mamão papaya
- 100ml de iogurte natural
- 2 c (chá) de açúcar (opcional)



Por cima:

- 1 colher (sopa) de geleia de frutas vermelhas sem açúcar

Preparo:

1. Descascar e picar o mamão
2. Bater o iogurte com o mamão no mixer ou liquidificador
3. Coloque a mistura em uma potinho e acrescente a geleia de frutas por cima
4. Sirva gelado

VOCÊ PODE VARIAR A FRUTA PARA ½ MANGA CONGELADA





INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de tapioca
- 1 fatia de queijo mussarela

TAPIOCA COM QUEIJO



PREPARO:

Peneire a tapioca.

Espalhe a tapioca em uma frigideira e leve ao fogo baixo.

Quando os grãos estiverem unidos, vire e adicione o queijo.

Dobre a tapioca ao meio e deixe até o queijo derreter.

Envie cortada em cubos



NÃO DEU TEMPO DE FAZER AS RECEITAS ENVIADAS?

Substitua por uma das opções a seguir



Ingredientes: farinha de trigo integral orgânica, açúcar demerara orgânico, óleo vegetal, aveia integral prensada, fécula de mandioca orgânica, gordura vegetal de palma, purê de maçã concentrado, cacau em pó, calda de açúcar demerara, semente de chia orgânica, farinha de babaçu, semente de linhaça marrom, quinoa integral em flocos, sal, canela em pó, aromatizantes, fermentos químicos bicarbonato de amônio e bicarbonato de sódio, emulsificante lecitina de soja, acidulante ácido cítrico e antioxidante vitamina C. **CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM AVEIA, DERIVADOS DE SOJA E DE TRIGO. PODE CONTER AMÊNDOA, AMENDOIM, AVELÃ, CASTANHAS, CASTANHA-DE-CAJU, CASTANHA-DO-PARÁ, CENTEIO, CEVADA, GERGELIM, LEITE, MACADÂMIA, NOZES, NOZ PECÃ, PISTACHE E TRITICALE.**



BISCOITO DE AVEIA SABOR CACAU E NIBS MUDA 100g

Ingredientes: Farinha de aveia, água, açúcar demerara orgânico, aveia em flocos, gordura vegetal de palma, cacau em pó, nibs de cacau, óleo de girassol, fermento químico em pó, sal marinho, estabilizante lecitina de girassol, espessante goma xantana, conservador sorbato de potássio e antioxidante ácido ascórbico (Vitamina C).

Alérgicos: Contém aveia. Pode conter derivados de soja.

CONTÉM GLÚTEN.



INGREDIENTES: cereais integrais (farinha de trigo integral orgânica, aveia integral prensada orgânica, farinha de arroz integral orgânica, farinha de aveia integral, fubá de milho integral orgânico enriquecido com ferro e ácido fólico, quinoa em flocos), farinha de trigo orgânica enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar demerara, óleo de soja orgânico (não transgênico), gordura vegetal de palma, fécula de mandioca orgânica, açúcar mascavo, calda de açúcar demerara, sal, semente de chia orgânica, semente de linhaça, emulsificante lecitina de soja (natural), aromas naturais, fermentos químicos bicarbonato de amônio e bicarbonato de sódio, antioxidantes ácido cítrico e tocoferol (natural, também chamado de vitamina E).



COMPOSIÇÃO DO BISCOITO DE ARROZ INTEGRAL DA CAMIL:

Apenas dois ingredientes formam o delicioso **biscoito de arroz integral Camil**: arroz integral e sal.

NÃO CONTÉM GLÚTEN.

PASSAR GELÉIA DE FRUTAS ZERO ADIÇÃO DE AÇÚCAR



O QUE ENVIAR PARA BEBER?

NÃO É PERMITIDO O ENVIO DE REFRIGERANTES NO LANCHE ESCOLAR.

Importante:

Preferencialmente indicamos o envio de sucos feitos em casa (no cardápio mensal será sempre enviada uma nova receita).

DICA PRÁTICA:

Facilita muito preparar o suco para a semana toda e já deixar congelado (veja na foto ao lado). Para descongelar, você deve passar o suco do congelador para o refrigerador 24 horas antes.

Se preparar o suco não for possível, escolha no supermercado os sucos que não têm adição de açúcar ou corantes e têm menor presença de conservantes em sua fórmula. Leia sempre a embalagem. **Retire sempre da embalagem e envie na garrafinha da criança.** Coloquei algumas indicações de sucos com boa lista de ingredientes ao final.

NO CARDÁPIO MENSAL HAVERÁ INDICAÇÕES DE NOVAS COMBINAÇÕES DE FRUTAS PARA O SUCO DAS CRIANÇAS.



SUCOS SUGERIDOS PARA FEVEREIRO:

Manga:

150 ml de água +
1/3 manga bem madura

Liquidificar bem e coar.

OPCIONAL:

Acrescentar:
Até 2 c (chá) de açúcar demerara.

Acerola com laranja:

50 ml de água +
12 acerolas +
Suco de 2 laranja

Liquidificar bem e coar.

OPCIONAL:

Acrescentar:
Até 2 c (chá) de açúcar demerara.

Morango com laranja:

50 ml de água +
2 morangos +
Suco de 2 laranja + 2 folhas de hortelã

Liquidificar bem e coar.

OPCIONAL:

Acrescentar:
Até 2 c (chá) de açúcar demerara.

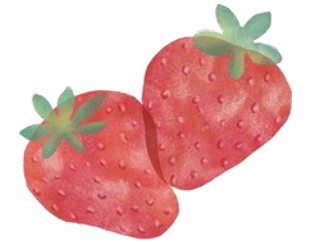


PARA CONGELAR:

Se escolher preparar para a semana e congelar é só multiplicar os ingredientes por 5.

Importante:

Descongelar passando para a geladeira 24hs antes.



Sucos Prontos com boa lista de ingredientes:



Se preparar o suco não for possível, escolha no supermercado os sucos que não têm adição de açúcar ou corantes e têm menor presença de conservantes em sua fórmula. Leia sempre a embalagem. Coloquei algumas indicações a seguir.

**OS SUCOS NÃO DEVEM SER ENVIADOS EM EMBALAGENS,
PASSE PARA A GARRAFINHA PESSOAL DA CRIANÇA.**

MEU FILHO É ALÉRGICO: COMO FAZER ADAPTAÇÕES?



Para substituir o OVO :

Para substituir o ovo use 1 colher (sopa) de linhaça ou chia. Mas é preciso deixar as sementes repousar em 3 colheres (sopa) de água por cerca de 30 minutos. As sementes irão inchar e ficar com um aspecto gelatinoso, principalmente a chia, e pode ser usado como substituto do ovo em algumas receitas. Funciona muito bem principalmente em bolos.

Para substituir o LEITE e DERIVADOS:

Se a intolerância for a **LACTOSE** você pode usar leite, iogurte e queijos ZERO LACTOSE que são encontrados com mais facilidade no mercado atualmente.

Em Cruzeiro temos duas lojas especializadas nesses produtos: ERVA DOCE e MACADÂMIA

Se a intolerância for a PROTEÍNA do leite você deve substituir nas receitas por LEITE VEGETAL (leite de aveia ou arroz ou castanhas) e o queijo e iogurte por opções VEGANAS que são preparadas com castanha-de-caju amêndoas, batata, batata-doce, inhame, mandioca e até sementes.

MEU FILHO É ALÉRGICO:

COMO FAZER ADAPTAÇÕES?

Para substituir o GLUTEN:

Para substituir o glúten substitua a FARINHA DE TRIGO, pelas seguintes opções:

FARINHA DE AMÊNDOAS

FARINHA DE ARROZ,

FARINHA DE CASTANHAS

IMPORTANTE:

A farinha de aveia pode ou não conter glúten, dependendo da forma como é processada.

A aveia em si não contém glúten, mas pode ser contaminada durante o cultivo ou processamento. Isso acontece porque a aveia é muitas vezes cultivada e processada junto com outros cereais que contêm glúten, como o trigo, a cevada e o centeio.

Para saber se a farinha de aveia contém glúten, é importante verificar a embalagem do produto. Se a farinha de aveia for para pessoas com intolerância ou alergia ao glúten, é importante que ela tenha a informação "sem glúten" na embalagem.

