

Projeto **Merenda** Plena



CARDÁPIO AGOSTO

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



Importante:

Durante os meses de AGOSTO e SETEMBRO estaremos realizando o GAME PLENO 2026

OBJETIVO

Transformar a ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL em uma deliciosa brincadeira

IMPORTANTE

1- Fiquem atentos com os desafios, mais do que PONTOS no GAME PLENO, os desafios estimulam hábitos saudáveis na rotina das crianças.

2- Enviar o LANCHE respeitando as orientações do cardápio VALE PONTO.

3- Continuem cuidando do envio de frutas variadas diariamente. Esse é uma momento muito importante para melhorar a aceitação das crianças.

Repita sempre em casa

COMER BEM, só faz bem!

Um grande e carinhoso abraço,

Ana Maria Mancilha



O QUE ENVIAR PARA BEBER?

NÃO É PERMITIDO O ENVIO DE REFRIGERANTES NO LANCHE ESCOLAR. PEDIMOS A GENTILEZA DE ENVIAR OS SUCOS NA GARRAFINHA PESSOAL DA CRIANÇA PARA EVITAR A CURIOSIDADE COM AS OPÇÕES INDUSTRIALIZADAS.

NOVO SUCO PARA O MÊS DE AGOSTO – ABACAXI

1 LITRO DE ÁGUA +
8 FATIAS DE ABACAXI (BEM MADURO) +
½ XÍCARA DE FOLHAS DE HORTELÃ
LIQUIDIFICAR BEM E DEPOIS COAR.
OPCIONAL:
DEPOIS DE COAR ACRESCENTAR
3 C (SOPA) DE AÇÚCAR DEMERARA (MEXER BEM)

RENDE 7 GARRAFINHAS DE 150ML
VOCÊ PODE CONGELAR.
CUIDADO:
DESCONGELE PASSANDO DO CONGELADOR PARA A GELADEIRA 24HS ANTES.

PODE VARIAR COM OS SUCOS DOS MESES ANTERIORES



YAKULT PODE SER ENVIADO





CARDÁPIO MAIO



SEGUNDA

TORTA PROTEICA (enviar cortadinha em cubos)

BEBIDA:
Refresco natural
NATURAL (PODE VARIAR COM AS RECEITAS ANTERIORES)

TERÇA

TORTA PROTEICA (enviar cortadinha em cubos)

BEBIDA:
Refresco natural
NATURAL (PODE VARIAR COM AS RECEITAS ANTERIORES)

QUARTA

MINI PÃO FRANCÊS COM PATÊ DE OVO

BEBIDA: SUCO NATURAL

QUINTA

MINI PÃO FRANCÊS COM PATÊ DE OVO

BEBIDA: SUCO NATURAL

SEXTA

PANQUECA DE BANANA

BEBIDA: SUCO NATURAL

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:
MUFFIN SAUDÁVEL (PODE VARIAR COM AS RECEITAS DE BOLO DOS MESES ANTERIORES)

BEBIDA:
LEITE PURO OU LEITE BATIDO COM FRUTAS OU LEITE COM CHOCOLATE

SUBSTITUIÇÃO:
MUFFIN SAUDÁVEL (PODE VARIAR COM AS RECEITAS DE BOLO DOS MESES ANTERIORES)

BEBIDA:
LEITE PURO OU LEITE BATIDO COM FRUTAS OU LEITE COM CHOCOLATE

SUBSTITUIÇÃO:
TAPIOCA COM MUÇARELA ou MINI PÃO DE QUEIJO

BEBIDA: SUCO

SUBSTITUIÇÃO:
TAPIOCA COM MUÇARELA ou MINI PÃO DE QUEIJO

BEBIDA: SUCO

SUBSTITUIÇÃO:
MINI PÃO DE QUEIJO

BEBIDA: LEITE PURO OU LEITE BATIDO COM FRUTAS OU LEITE COM CHOCOLATE

(SE OPTAR POR SUCO INDUSTRIALIZADO, RETIRAR DA EMBALAGEM E ENVIAR NA GARRAFINHA PESSOAL DA CRIANÇA)



IMPORTANTE: AS RECEITAS DO CARDÁPIO ANTERIOR PODEM SER UTILIZADAS

TORTA PROTEICA

Ingredientes

3 ovos
200g de frango desfiado
80g de milho
2 c (sopa) de cebolinha picada
100g de creme de ricota
100g de tapioca
Sal e pimenta do reino
1 c (sopa) de fermento em pó
3 c (sopa) de queijo ralado

PREPARO:

Basta misturar os ingredientes.
Acrescente o fermento por ultimo.
Untar uma forma com azeite.
E finalizar com queijo ralado.
Leve para assar na AIR FRYER ou FORNINHO ELÉTRICO a 180graus por aproximadamente 25 minutos.

Tem vídeo no meu instagram

DIVIDA EM 8 PORÇÕES IGUAIS = CONSUMA 2 PORÇÕES



MUFFIN SAUDÁVEL

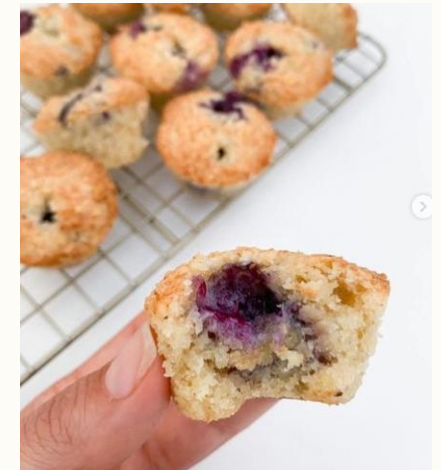
- ✓ ½ xícara de farinha de amendoas ou de arroz
- ✓ ½ xícara de farinha de aveia

PENEIRAR AS FARINHAS ANTES DE MISTURAR

- ✓ 4 c (sopa) de açúcar de coco ou demerara
- ✓ ½ c(chá) de fermento
- ✓ Pitada de sal
- ✓ 4 c (sopa) de óleo de coco derretido
- ✓ 40ml de leite (ou leite vegetal)
- ✓ 1 ovo
- ✓ ½ c (chá) de extrato de baunilha

Preparo:

- 1- Primeiro misture os ingredientes secos
- 2- Depois que estiver bem misturado acrescente os ingredientes líquidos
- 3- Misture bem e coloque em uma forma de silicone para cupcake
- 4- Em cada parte acrescente 2 mirtilos e ajeite a massa na forma para fazer o acabamento do biscoito.
- 5- Levar ao forno pré aquecido (180 graus) por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.



Patê de Ovo

Ingredientes

- ✓1 ovo,
- ✓1 colher (de sopa rasa) de creme de ricota
- ✓1 pitada de orégano
- ✓1 pitada de sal

PREPARO:

Cozinhe o ovo até endurecer.
Amasse o ovo com o garfo

MODO DE PREPARO:

Apenas misturar os ingredientes.
Tem vídeo no meu instagram (@nutrianacoach com o passo a passo.





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





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



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

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 repousarem 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.

