

Projeto Merenda Plena



CARDÁPIO SETEMBRO

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



Importante:

Estamos finalizando o GAME PLENO nas próximas semanas.

O ultimo desafio é muito especial.

Levar seu filhote em uma visita a feira ou quitanda e escolher um alimento diferente para ele experimentar.

Uma excelente oportunidade para incentivar as crianças a comerem melhor.

Repita sempre em casa

COMER BEM, só faz bem!

Um grande e carinhoso abraço,

Ana Maria Mancilha



CRN10349

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 SETEMBRO – LARANJA COM MORANGO

700ML DE DE ÁGUA +
SUCO DE 8 LARANJAS+
1 CAIXA DE MORANGOS (SEM AS FOLHINHAS VERDES)
LIQUIDIFICAR BEM E DEPOIS COAR.
OPCIONAL:
DEPOIS DE COAR ACRESCENTAR
2 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 SETEMBRO



SEGUNDA

BOLO SAUDÁVEL DA SEMANA **(PODE VARIAR COM AS RECEITAS ANTERIORES)**

BEBIDA:

LEITE PURO OU LEITE BATIDO COM FRUTAS OU LEITE COM CHOCOLATE

TERÇA

BOLO SAUDÁVEL DA SEMANA **(PODE VARIAR COM AS RECEITAS ANTERIORES)**

BEBIDA:

LEITE PURO OU LEITE BATIDO COM FRUTAS OU LEITE COM CHOCOLATE

QUARTA

LANCHE COM PATÊ DE FRANGO

BEBIDA: SUCO NATURAL

QUINTA

LANCHE COM PATÊ DE FRANGO

BEBIDA: SUCO NATURAL

SEXTA

BOLOQUECA DE LIMÃO

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 INDUSTRIALLIZADOS.

SUBSTITUIÇÃO:
MINI PÃO FRANCÊS COM GELÉIA DE MORANGO + 1 FATIA DE QUEIJO + BRANCO OU MUÇARELA

BEBIDA: SUCO NATURAL

SUBSTITUIÇÃO:
MINI PÃO FRANCÊS COM GELÉIA DE MORANGO + 1 FATIA DE QUEIJO + BRANCO OU MUÇARELA

BEBIDA: SUCO NATURAL

SUBSTITUIÇÃO:
PANQUECA DE BANANA OU MINI PÃO DE QUEIJO

BEBIDA: SUCO

SUBSTITUIÇÃO:
PANQUECA DE BANANA OU MINI PÃO DE QUEIJO

BEBIDA: SUCO

SUBSTITUIÇÃO:
PANQUECA DE PÊRA
BEBIDA: SUCO NATURAL
(SE OPTAR POR SUCO INDUSTRIALIZADO, RETIRAR DA EMBALAGEM E ENVIAR NA GARRAFINHA PESSOAL DA CRIANÇA)

IMPORTANTE: AS RECEITAS DO CARDÁPIO ANTERIOR PODEM SER UTILIZADAS



BOLO DE MAÇÃ

✓ Ingredientes:

- 2 colheres (chá) de baunilha
- 1 c (sopa) de fermento
- 1 c (chá) de bicarbonato
- ½ xic (chá) de óleo de coco
- 1/3 xícara de açúcar de coco
- ½ xícara de nozes ou castanha do brasil picadas
- ½ xícara de uva passas
- 4 maçãs raladas com as cascas
- 2 c (chá) de canela
- 1 xícara de farinha de trigo branca
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 pitada de sal

BOLO PLENO

Preparo:

Preparo:

Misture todos os ingredientes em 1 tigela, deixando a farinha por último. Pré aqueça o forno por 10 minutos a 180 graus. Asse no forno médio, (180 graus) por aproximadamente 40 minutos.

Segredo:

Eu sempre peneiro as farinhas!!

QUANTIDADE: 1 pedaço (100 a 120g), seria 1 fatia da espessura de dois dedos indicadores.



IMPORTANTE:

PRA FACILITAR VOCÊ PODE
COMPRAR FRANGO DESFIADO
PRONTO

LANCHE COM FRANGO

½ PÃO FRANCÊS ou 1 MINI PÃO FRANCÊS ou
PÃO DE FORMA (NORMAL, OU INTEGRAL OU SEM GLUTÉN) ou
BISNAGUINHA CASEIRA
RECHEIO: 2 COLHERES (DE SOPA) DO PATÊ DE FRANGO

- ✓ *Patê de Frango:* Cozinhar 1 peito do frango por 30 minutos apenas na água com pouco sal. Desfiar e refogar o peito de frango com: 1 colher (de sopa) de azeite + ¼ de cebola ralada + 1 dente de alho.
- ✓ Acrescentar: 4 colheres (de sopa) de requeijão (ALÉRGICOS: use o vegano ou zero lactose) + 2 colheres (de sopa) de cenoura ralada e/ou abobrinha verde ralada.



NOVA RECEITA

Ingredientes:

- 01 ovo inteiro
- 01 colher de sopa de farinha de aveia
- 02 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 01 colher (sopa) de limão espremido
- 01 colher (sopa) de óleo de coco ou azeite
- 01 colher (sopa) de adoçante natural
- 01 colher (chá) de fermento químico

Cobertura:

- 01 colher (sopa) de leite em pó
 - 02 colheres (sopa) de leite
 - 01 colher (sopa) de limão espremido
 - 01 colher (chá) de adoçante natural
- Acrescente um pouquinho de água morna (aproximadamente 2 c (sopa) para chegar na consistência desejada)

BOLO DE FRIGIDEIRA – SABOR LIMÃO

Modo de preparo:

Misture os ingredientes da massa (fermento por último) e coloque em uma frigideira pequena antiaderente e tampe. Deixe em fogo bem baixo por cerca de 10 minutos ou até dourar. Vire e deixe mais 2 minutos.

Faça a cobertura misturando os ingredientes e coloque sobre o bolinho.

Quantidade: 1/2 receita



TEM VIDEO NO MEU
INSTAGRAM COM O PASSO A
PASSO DA RECEITA





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.

