

Projeto **Merenda** Plena



CARDÁPIO OUTUBRO

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



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 OUTUBRO – ABACAXI, LARANJA E COUVE

LIQUIDIFICAR

500ML DE DE ÁGUA +

5 FATIAS DE ABACAXI +

SUCO DE 10 LARANJAS SERRA D'ÁGUA +

2 FOLHAS DE COUVE

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 OUTUBRO 2026



SEGUNDA

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

TERÇA

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

QUARTA

PANQUECA DE BANANA
BEBIDA: SUCO

QUINTA

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

SEXTA

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:
MINI PÃO DE QUEIJO +
3 a 5 OVOS DE CODORNA (partir ao meio para os pequenos)

SUBSTITUIÇÃO:
TAPIOCA COM MUÇARELA
BEBIDA: SUCO

SUBSTITUIÇÃO:
TAPIOCA COM MUÇARELA
BEBIDA: SUCO





BOLO PLENO DE CHOCOLATE

✓ Ingredientes:

- ✓ 4 ovos
- ✓ 1 xíc (chá) de açúcar demerara
- ✓ 1/4 xíc (chá) de óleo de coco ou óleo de girassol
- ✓ 1/2 xíc (chá) de chocolate em pó
- ✓ 1 xíc (chá) farinha de aveia
- ✓ 1/2 xíc de farinha de trigo
- ✓ 1/2 xíc de farinha de trigo integral
- ✓ 1/2 xíc (chá) de água morna
- ✓ 1 c (sopa) de fermento químico em pó

Preparo:

Primeiro misture os ovos e o açúcar
Acrescente o cacau peneirado e as farinhas....

Peneirar deixa o bolo mais fofo.

Acrescente a metade da água e perceba se será preciso a outra metade.

Adicione a chia e misture bem.

A massa fica um pouco líquida.

Leve para assar em forno médio (180 graus), pré aquecido por aproximadamente 35 minutos



CALDA: (a calda é opcional)

2 xíc (chá) de leite desnatado ou zero lactose ou leite vegetal)

4 c (sopa) de cacau em pó

3 c (sopa) de açúcar demerara

3 c (sopa) de óleo de coco

Levar ao fogo médio, mexendo até encorpar!

Leva aproximadamente 20 minutos! ♥





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"





PÃO COM CARNE

Meio Pão francês ou 1 mini pão francês
recheado com:

1 ou 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 tomates 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 manjerição
- ✓ 1,5 cebola picada
- ✓ 6 c (sopa) de azeite
- ✓ 4 dentes de alho amassados
- ✓ ½ cenoura (para quebrar a acidez)
- ✓ Sal marinho com moderação
- ✓ Pimenta do reino a gosto



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 manjerição. Acerte o sal e a pimenta a seu gosto. Sempre com moderação PLENA no sal!

Congele em porções pequenas em potes de vidro.





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.

