NutriAna

Colégio Orbe
Desde 1985

Projeto Merenda Plena

CARDÁPIO NOVEMBRO

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 NOVEMBRO – MORANGO COM LARANJA

LIQUIDIFICAR
300ML DE DE ÁGUA +
SUCO DE 7 LARANJAS SERRA D´ÁGUA +
1 CAIXA DE MORANGOS
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



Ana Maria Mancilha

CARDÁPIO NOVEMBRO 2026

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
BOLO SAUDÁVEL DA SEMANA BEBIDA: LEITE PURO OU LEITE BATIDO COM FRUTAS	BOLO SAUDÁVEL DA SEMANA BEBIDA: LEITE PURO OU LEITE BATIDO COM FRUTAS	PANQUECA DE MAÇÃ BEBIDA: SUCO	MINI PÃO FRANCÊS ou PÃO CARECA RECHEADO COM PATÊ DE FRANGO BEBIDA: SUCO	MINI PÃO FRANCÊS ou PÃO CARECA RECHEADO COM PATÊ DE FRANGO BEBIDA: SUCO

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

SUBSTITUIÇÃO: BOLINHO SALGADO BEBIDA: SUCO NATURAL	SUBSTITUIÇÃO: BOLINHO SALGADO BEBIDA: SUCO NATURAL	SUBSTITUIÇÃO: BOLACHA DE MAISENA + 3 a 5 OVOS DE CODORNA (partir ao meio para os pequenos) BEBIDA: SUCO NATURAL	SUBSTITUIÇÃO: TAPIOCA COM MUÇARELA BEBIDA: SUCO	SUBSTITUIÇÃO: TAPIOCA COM MUÇARELA BEBIDA: SUCO

NutriAna

BOLO SAUDÁVEL

INGREDIENTES:

- ✓ 200ml de suco de laranja natural;
- ✓ ¾ 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"



OS BOLOS DO MÊS ANTERIOR TAMBÉM PODEM SER ENVIADOS

MERENDA PLENA

BOLINHO SALGADO



INGREDIENTES:

- ✓ 1 batata-doce média cozida
- ✓ 1 xícara de espinafre
- ✓ picadinho e refogado
- ✓ 1 ovo
- ✓ 3 colheres de farinha de amêndoa (ou outra de sua preferência)

OS BOLOS DO MÊS ANTERIOR TAMBÉM PODEM SER ENVIADOS

BOLINHO SALGADO

Preparo:

Amasse a batata-doce com um garfo até virar um purê.
Adicione os demais ingredientes e misture bem.
Faça bolinhos em formato de mini hambúrguer. Em uma frigideira com um fio de azeite, doure dos dois lados.

Armazene por até 2 dias na geladeira em pote fechado ou saco plástico. Pode congelar por até 1 mês dentro de saco plástico ou pote fechado. Pode ser congelado cru e ao descongelar, você pode levar os bolinhos para a frigideira.

IMPORTANTE: ALÉRGICOS FAÇAM AS SUBSTITUIÇÕES INDICADAS NO CARDÁPIO INICIAL



Ingredientes

- ✓ 1 maçã grande
- ✓ 1 ovo
- ✓ 1 colher de sopa de aveia em flocos
- ✓ 1 colher (de chá) de farinha de aveia
- ✓ 1 colher (de chá) de chia
- ✓ Canela à gosto

PANQUECA DE MAÇÃ

✓ PREPARO:

- ✓ Amasse a maçã com o garfo até virar um purê. Bata com um garfo o ovo, adicione o purê de maçã, a aveia, a chia e a canela. Unte uma frigideira antiaderente e em fogo baixo, coloque a massa no tamanho desejado, deixando dourar dos dois lados. Salpique coco ralado.

PODE SER SUBSTITUÍDA POR PANQUECAS DOS MESES ANTERIORES

- ✓ **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
- ✓ Acrescentar: 4 colheres (de sopa) de requeijão
- ✓ Opcional: acrescentar + 2 colheres (de sopa) de milho + 2 colheres (de sopa) de cenoura ralada



NutriAna

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, espesssante goma xantana, conservador sorbato de potássio e antioxidante ácido ascórbico (Vitamina C).
Alérgicos: Contém aveia. Pode conter derivados de soja.
CONTÉM GLÚTEN.

NutriAna



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

NutriAna

NutriAna

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 EMABALGENS,
PASSE PARA A GARRAFINHA PESSOAL DA CRIANÇA.

Ana Maria Mancilha

NutriAna



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.

Ana Maria Mancilha



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.

Ana Maria Mancilha