

# Projeto: Merenda Plena

## CARDÁPIO PRIMEIRO SEMESTRE

Ana Maria Mancilha



## 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 que só é possível através da parceria entre a FAMÍLIA e a 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.

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

Ana Maria Mancilha



# O CARDÁPIO



## LANCHE ESPECIAL

- ✓ BOLOS PLENOS
- ✓ MUFFINS SAUDÁVEIS
- ✓ TORTA DE LEGUMES
- ✓ COOKIE CASEIRO
- ✓ BISCOITO CASEIRO
- ✓ PANQUECA DE FRUTAS
- ✓ LANCHE NATURAL
- ✓ 5 OVINHOS DE CODORNA  
+ 1 FATIA DE BOLO



## LANCHE PRÁTICO

- ✓ PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA E MOLHO (SUÇO)
- ✓ MIX DE CASTANHAS COM BISNAGUINHA COM QUEIJO BRANCO
- ✓ POTINHO DE TOMATE CEREJA E QUEIJO + BISCOITO DOCE SEM RECHEIO (SUÇO)
- ✓ MIX DE CASTANHAS E OVO DE CODORNA (SUÇO)
- ✓ 5 OVINHO DE CODORNA + BISCOITO DOCE SEM RECHEIO (SUÇO)
- ✓ PIPOCA + IOGURTE
- ✓ MILHO + IOGURTE



## LANCHE DIFERENTE

APENAS NA SEXTA

- ✓ PÃO DE QUEIJO
- ✓ PIZZA ENROLADA
- ✓ BOLACHA COM COBERTURA FINA DE CHOCOLATE
- ✓ ESFIHA ABERTA
- ✓ TORTA DE FRANGO
- ✓ NUGGETS ASSADO (TEM RECEITA NO CARDÁPIO)

NESSE DIA VOCÊS PODEM FAZER EM CASA OU ENCOMENDAR OS SALGADOS ASSADOS NA CANTINA.

## A HORA DAS FRUTAS

### UM MOMENTO DE ALEGRIA E DIVERSÃO

Importante:

Nosso momento da FRUTA continuará sendo compartilhado, e para isso 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.



## 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 (a seguir coloquei algumas receitas).

Uma boa estratégia é preparar o suco para a semana toda e já deixar congelado como você pode ver na foto ao lado. Se for congelar, 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. Coloquei algumas indicações a seguir.

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



SUCOS SUGERIDOS:

## Suco 1:

Maracujá com laranja:

100 ml de água +  
Suco de 2 laranjas +  
1 c (sopa) de polpa de maracujá

Liquidificar bem e coar.

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

## Suco 2:

Laranja, limão e Couve:

100ml de água +  
Suco de ¼ de limão +  
¼ da folha de couve +  
Suco de 2 laranja

Liquidificar bem e coar.

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

## Suco 3

Abacaxi, maçã e hortelã:

150 ml de água +  
1 fatia de abacaxi +  
¼ de maçã +  
4 folhas de hortelã

Liquidificar bem e coar.

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

## IMPORTANTE:

Escolha preferencialmente os sucos naturais. Quando não for possível deixei aqui as opções industrializadas mais saudáveis pois não contém açúcar:



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

Importante:  
Descongelar passando para a geladeira 24hs antes.

## Suco 4:

Manga:

150 ml de água +  
½ manga bem madura

Liquidificar bem e coar.

## OPCIONAL:

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

## Suco 5:

Acerola com laranja:

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

Liquidificar bem e coar.

## Suco 6:

Morango com laranja:

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

Liquidificar bem e coar.

## OPCIONAL:

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

## IMPORTANTE:

Escolha preferencialmente os sucos naturais. Quando não for possível deixei aqui as opções industrializadas mais saudáveis pois não contém açúcar:



## Opção 1:

Leite  
Fermentado

## Opção 2:

Leite com frutas:  
200ml de leite +  
½ banana +  
½ maçã ou ¼ de  
papaya

Liquidificar

OPCIONAL:  
Coar e  
acrescentar 2 c  
(chá) de açúcar  
demerara

Leite com  
chocolate:  
200 ml de leite +  
2 c (chá) de  
chocolate em pó

## Opção 3:

iogurte com  
fruta:  
½ pote +  
¼ de manga +  
1 a 2 c (chá) de  
açúcar  
demerara ou mel  
BATER NO MIXER

iogurte com  
fruta:  
½ pote +  
½ banana +  
¼ de papaya +  
1 a 2 c (chá) de  
açúcar  
demerara  
ou mel  
BATER NO MIXER

## IMPORTANTE:

Prefira iogurtes e  
não bebida láctea



Para quem  
tem alergia

# Receitas

Na sequência você encontrará as receitas indicadas para o próximo semestre. Sempre que possível quando estiver preparando uma receita chame seu filhote para ajudar, conte que você está preparando com carinho e se desejar cante com ele(a) enquanto prepara a MÚSICA do nosso projeto:

“MEU LANCHINHO, meu lanchinho,  
vou comer, vou comer  
pra ficar pleninho(a), pra ficar pleninho(a) 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)... “

É o ritmo da MEU LANCHINHO da GALINHA PINTADINHA





### 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 (eu sempre peneiro antes de colocar)
- ✓ 1 xícara de açúcar demerara;
- ✓ 1 colher de sobremesa fermento em pó.

### LANCHE ESPECIAL 1

#### 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**

## LANCHE ESPECIAL 3

BOLO PLENO  
DE CHOCOLATE

## ✓ Ingredientes:

- ✓ 4 ovos
- ✓ 1 xic (chá) de açúcar demerara
- ✓ 1/4 xic (chá) de óleo de coco
- ✓ 1/2 xic (chá) de cacau em pó
- ✓ 2 c (sopa) de semente de chia
- ✓ 1 xic (chá) farinha de aveia
- ✓ 1/2 xic de farinha de trigo
- ✓ 1/2 xic de farinha de trigo integral
- ✓ 1/2 xic (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 xic (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! ♥



## MUFFIN SAUDÁVEL

- ✓ ½ xícara de farinha de trigo
- ✓ ½ xícara de farinha de aveia

PENEIRAR AS FARINHAS ANTES DE MISTURAR

- ✓ 4 c (sopa) de açúcar 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.



### Ingredientes da massa:

- ✓ 3 ovos
- ✓ 2 xícaras (chá) de leite
- ✓ 3/4 de xícara (chá) de azeite
- ✓ 1 xícara de farinha de trigo
- ✓ 1 xícara de farinha de aveia
- ✓ 1 colher de chá de sal
- ✓ colher de sopa de fermento em pó

### Composição:

Torta de Legumes (1 ou 2 pedaços do tamanho de cupcakes) + suco +  
HORA DA FRUTA

### TORTA DE LIQUIDIFICADOR

- ✓ Coloque tudo no liquidificador exceto o trigo e o fermento e bata bem.
- ✓ Depois acrescente o trigo e por último o fermento e bata rapidamente só para misturar.
- ✓ Coloque em forma untada a metade da massa,
- ✓ espalhe o recheio sobre toda superfície de maneira uniforme e cubra com o restante da massa. Leve ao forno pré aquecido à 180° por aproximadamente 40 minutos. (o tempo de varia de forno pra forno)
  
- ✓ Recheio:
- ✓ Aproximadamente 2 e 1/2 xícaras de legumes da preferência do seu filho já cozidos e temperados. Eu faço com cenoura ralada e brócolis cozido no vapor e depois passados no azeite com alho picadinho e pouco sal.



### Ingredientes da massa:

- ✓ 1 e ½ xíc. de aveia em flocos
- ✓ ½ xíc. de farinha de aveia
- ✓ 1 c (chá) de sal
- ✓ ½ c (sopa) de fermento
- ✓ ½ c (sopa) de bicarbonato de sódio
- ✓ 1 e ½ bananas bem maduras
- ✓ Um pouco de mel
- ✓ 1/3 de xíc. de gotas de chocolates amargas
- ✓ ½ c (sopa) de extrato de baunilha
- ✓ ¼ de xíc de pasta de amendoim
- ✓ 3 c (sopa) de óleo de coco



### COOKIE PLENO

- ✓ Instruções
- ✓ 1. Pré aqueça o forno em 200 graus e coloque papel manteiga na forma q for utilizar pra assar (ou unte com óleo de coco e polvilhe farinha de aveia).
- ✓ 2. Misture os 5 ingredientes secos em um pote médio até que eles fiquem homogêneos.
- ✓ 3. Adicione o resto dos ingredientes aos ingredientes secos e mexa até ficar homogêneo.
- ✓ 4. Faça bolinhas com a massa e acha-te um pouquinho pois eles não espalham como um cookie tradicional. Coloque na forma untada previamente.
- ✓ 5. Asse durante 7 a 8 minutos ou até ficarem douradinhos

### Ingredientes:

- ✓ 1 ovo
- ✓ 2 colheres (sopa) de Aveia Flocos Finos
- ✓ ½ xícara (chá) farinha de trigo integral
- ✓ ½ xícara (chá) de farinha branca

### SEMPRE PEINEIRAR AS FARINHAS

- ✓ 1 colher (sopa) de sementes de gergelim
- ✓ 1 colher (sopa) de sementes de linhaça
- ✓ 2 colheres (sopa) de Chocolate DOIS FRADES
- ✓ 1 colher (chá) de manteiga sem sal

## BISCOITO CASEIRO INTEGRAL

### PREPARO:

- ✓ 1. Em um recipiente, coloque todos os ingredientes, misture bem.
- ✓ 2. Faça pequenas bolinhas do mesmo tamanho, amassando suavemente a massa. Coloque-as em uma assadeira untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por cerca de 20 minutos ou até as massas ficarem douradas. Sirva em seguida.



## BISCOITOS INDUSTRIALIZADOS

Caso não consiga preparar o biscoito vou deixar aqui duas opções, a bolacha da marca MUDA tem a lista de ingredientes mais saudável. As opções da NESFIT podem corantes artificiais.



## 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.

Mande na lancheira enroladinha ou cortada em forminhas

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**



## IMPORTANTE

- ✓ Você pode preparar na bisnaguinha ou no pão francês também

## LANCHINHO NATURAL

Pão de forma integral sem casca (como na foto) +  
1 a 2 c (sopa) de PATÊ nutritivo de frango com  
brócolis +

### OPCIONAL:

1 folha de alface bem picadinha misturada  
com o patê

### PATÊ NUTRITIVO DE FRANGO e BRÓCOLIS:

#### Refogar:

1 fio de azeite com um pouco de alho picadinho +  
4 colheres (de sopa) do frango desfiado (receita a seguir) +  
1 c (sopa) de brócolis picadinho (cozinhe o brócolis no  
vapor) +  
2 c (chá) de requeijão ou creme de ricota



## IMPORTANTE

- ✓ Você pode preparar na bisnaguinha ou no pão francês também



## 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 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
- ✓ 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 manjeriço. Acerte o sal e a pimenta a seu gosto. Sempre com moderação PLENA no sal!

Congele em porções pequenas em potes de vidro.

## NOVIDADES PARA LANCHES PRÁTICOS

## OLEAGINOSAS



20 a 30G DE  
MIX DE  
CASTANHAS

ACOMPANHADO  
DE BISNAGUINHA  
COM QUEIJO  
BRANCO

PARA BEBER: SUCO

## TOMATE COM QUEIJO

POTINHO com 5 TOMATES CEREJA COM 2  
FATIAS DE QUEIJO BRANCO EM CUBOS



ACOMPANHADO DE BISNAGUINHA COM  
GELÉIA NATURAL OU BISCOITO SEM  
RECHEIO



PARA BEBER: SUCO

## Ovos de codorna



5 OVOS (MANDAR  
DESCASCADOS e  
cortados ao  
meio)

ACOMPANHADO  
DE BISCOITO SEM  
RECHEIO

PARA BEBER: SUCO



## MILHO + IOGURTE



Pode fazer o  
CREME DE PAPAYA

## PIPOCA + IOGURTE



Pode fazer o  
CREME DE PAPAYA

Ingredientes:

1/2 mamão papaya  
1 copo de iogurte natural  
2 c (chá) de açúcar

1 colher (chá) 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

**PIPOCA INDICADO A PARTIR DE 4 ANOS**

## LANCHE ESPECIAL

## INGREDIENTES:

- ✓ 1/2 kilo de polvilho azedo
- ✓ 2 batatas grandes cozidas e amassadas
- ✓ 1 c (sobremesa) de sal marinho
- ✓ 125 ml de azeite
- ✓ 150g de muçarela ralado
- ✓ 2 ovos (se for caipira melhor ainda )
- ✓ 250 ml de leite semidesnatado
- ✓ 2 c (sopa) de semente de chia

## PÃO DE QUEIJO ESPECIAL

Preparo:

Cozinhe a batata até ficar no ponto de purê.

Liquidifique todos os ingredientes (menos o polvilho e o queijo ralado).

Para liquidificar coloque os ingredientes aos poucos, para não forçar o liquidificador.

Coloque os ovos por último.

Coloque esse creme sobre o polvilho azedo e misture com uma colher até incorporar todo o polvilho, acrescente a semente de chia e o queijo ralado.

Misture bem! ♥

A massa fica um pouco grudentinha! Eu optei por assar em forminhas para empada! Untei as forminhas com azeite! Pré aqueça o forno e leve para assar por 30 a 40 minutos em forno médio (180 graus)!

- ✓ Se seu filho é intolerante use leite zero lactose ou leite vegetal



## NUGGETS DE FRANGO

### ✓ Ingredientes:

- ✓ 1/3 de cebola;
- ✓ 2 dentes de alho;
- ✓ 300g de peito de frango;
- ✓ 1 col. (sopa) rasa de amido de milho;
- ✓ Sal com moderação

### Preparo:

Primeiro triture no processador a cebola e o alho. Se não tiver triturador passe no ralador. Adicione 300g de peito de frango, o amido e o sal e triture junto com a cebola e o alho.

Você também pode usar o frango moído que se encontra em vários supermercados, geralmente no balcão de congelados.

Para empanar misture a farinha de rosca, a páprica e o sal. Em outro recipiente misture o ovo, o amido e a água. Unte as mãos com óleo, modele os nuggets, passe na mistura líquida e depois da farinha de rosca.

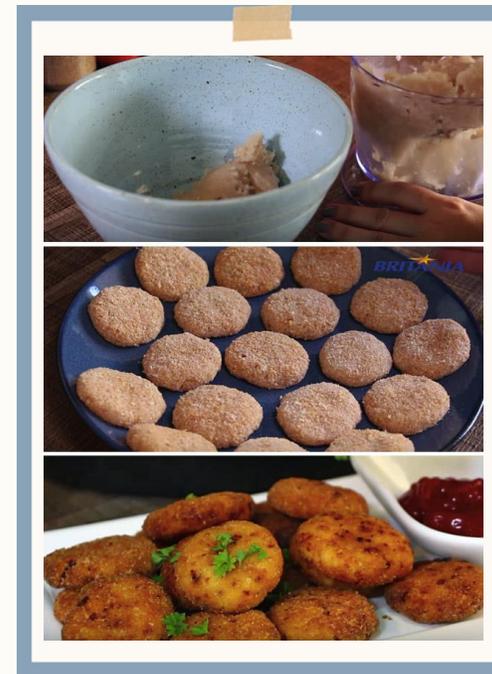
Pré aqueça o forno e asse em forno médio por cerca de 30 minutos

Se desejar ainda mais saudável use para empanar uma Mistura de farinha de rosca com farinha de linhaça

### IMPORTANTE:

Pra facilitar pode ser a mistura do almoço,  
Asse um pouco a mais e envie de lanche para a família.

PROTEINA



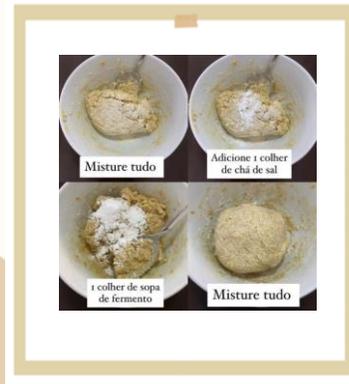
## ESFINHA SAUDÁVEL

### ✓ Ingredientes:

- ✓ 100g de farinha de aveia
- ✓ 1 ovo inteiro
- ✓ 50g de muçarela
- ✓ 1 c (sopa) de creme de leite
- ✓ sal

### Recheio:

Carne moída com tomate e cebola ou  
Napolitana: Queijo, tomate e orégano



### Preparo:

- 1- Misture os 4 primeiros ingredientes.
- 2- Adicione 1 c (chá) de sal.
- 3- Adicione 1 c (chá) de fermento
- 4- Misure tudo
- 5- Divida a massa em duas partes
- 6- Leve a massa para pré assar em forno (180 graus) por 10 minutos
- 7- Coloque o recheio de preferência e volte para assar

### Recheios indicados:

- ✓ Carne moída com tomate
- ✓ Muçarela com tomate