



Projeto: Merenda Plena

CARDÁPIO MARÇO - 2025

Ana Maria Mancilha





O CARDÁPIO

MARÇO

SEGUNDA

BOLO SAUDÁVEL DA SEMANA ou
BISCOITO DE POLVILHO

BEBIDA:
LEITE PURO OU LEITE
BATIDO COM FRUTAS

TERÇA

BOLO SAUDÁVEL DA SEMANA ou
BISCOITO DE POLVILHO

BEBIDA:
LEITE PURO OU LEITE
COM FRUTAS

QUARTA

PANQUECA DE PÊRA OU
DE BANANA

BEBIDA:
SUCO

QUINTA

LANCHE FRIO:
MINI PÃO FRANCÊS ou
BISNAGUINHA
COM PATÊ DE FRANGO

BEBIDA:
SUCO

SEXTA

LANCHE DIFERENTE

IMPORTANTE:
SIGA AS ORIENTAÇÕES
SOBRE O LANCHE
DIFERENTE

SUBSTITUIÇÃO:
IOGURTE NATURAL
BATIDO COM FRUTAS OU
LEITE COM CACAU OU
CHOCOLATE EM PÓ

**PODE SER O BISCOITO DE
POLVILHO INDUSTRIALIZADO**

SUBSTITUIÇÃO:
IOGURTE NATURAL
BATIDO COM FRUTAS OU
LEITE COM CACAU OU
CHOCOLATE EM PÓ

**PODE SER O BISCOITO DE
POLVILHO INDUSTRIALIZADO**

SUBSTITUIÇÃO:
BATATA CHIPS +
5 OVOS DE CODORNA

ou

MINI PÃO DE QUEIJO +
5 OVOS DE CODORNA

SUBSTITUIÇÃO:
REPETIR AS OPÇÕES DE
QUARTA

NutriAna

BOLO SAUDÁVEL - 2



INGREDIENTES:

- ✓ Creme de abacaxi:
- ✓ 1 abacaxi sem casca
- ✓ 2 maçãs sem casca
- ✓ 3 colheres de sopa de coco ralado

- ✓ Massa:
- ✓ 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- ✓ 2 colheres de sobremesa de azeite
- ✓ 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- ✓ 2 ovos misturados com garfo
- ✓ 6 colheres do creme de abacaxi

BOLO SAUDÁVEL 2

BOLO DE ABACAXI COM COCO

Preparo:

Bata o abacaxi e a maçã no liquidificador até ficar homogêneo. Leve o creme para a panela e cozinhe até ferver. Após ferver, adicione o coco ralado e mexa novamente. Adicione os ingredientes da massa em um recipiente, com exceção do fermento, e misture bem. Adicione por último o fermento e mexa apenas para o fermento incorporar na massa, não mexa muito. Coloque a massa em forminhas ou em uma forma menor e asse até o bolo ficar dourado.

Armazene em GELADEIRA por até 3 dias.

Congele o bolo embalado em plástico filme por até 1 mês.

OS BOLOS DO MÊS ANTERIOR TAMBÉM PODEM SER ENVIADOS**INGREDIENTES:**

- ✓ 2 ovos
- ✓ 2 bananas bem maduras
- ✓ 1/3 xícara de óleo de coco
- ✓ 1/2 xícara de uva passa ou tâmara
- ✓ 1 xícara de aveia em flocos
- ✓ 1 colher de fermento em pó
- ✓ 1 colher de chá de canela em pó

NOVIDADE BOLO SAUDÁVEL**BOLO DE BANANA****Preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do fermento. Leve a massa para um recipiente, acrescente o fermento e mexa levemente. Asse em forma untada por aproximadamente 30 minutos a 180°.

Armazene em GELADEIRA por até 3 dias.

Congele o bolo embalado em plástico filme por até 1 mês.

PODE SER SUBSTITUÍDO PELO BISCOITO DE POVILHO 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 POVILHO**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.



Ingredientes:

- 5 MORANGOS CONGELADOS
- 1 copo de iogurte natural
- 2 c (chá) de açúcar

Por cima:

- 1 colher (chá) de geléia de frutas vermelhas sem açúcar

Preparo:

1. Bater o iogurte com os morangos já higienizados e sem as folhas verdes no mixer ou liquidificador.

OPCIONAL ACRESCENTAR 1 C (CHÁ) DE SEMENTE DE CHIA

2. Se desejar acrescentar morangos picados
4. Sirva gelado

VOCÊ PODE VARIAR AS FRUTAS COM AS OPÇÕES DO CARDÁPIO ANTERIOR

**ESCOLHA O IOGURTE NATURAL COM
INGREDIENTES (SEM AÇÚCAR ADICIONADO)**

ingredientes

- ✓ 10 colheres de farinha de aveia
- ✓ 2 ovos
- ✓ 2 peras
- ✓ 100ml de leite de vaca ou bebida vegetal (Ex.: leite de coco)
- ✓ Canela em pó a gosto
- ✓ 1 colher de café de fermento



PANQUECA DE PÊRA

✓ PREPARO:

- ✓ 1 - Triturar as pêras no processador de alimentos
- ✓ 2 - Acrescente a farinha, os ovos, o leite, a canela e o fermento. Bata todos os ingredientes por 2 minutos
- ✓ 3 - Com o auxílio de uma concha, pegue uma porção de massa e coloque na frigideira, gire a frigideira para espalhar bem a massa
- ✓ 4 - Abaixar o fogo e deixe dourar por baixo, em seguida vire do outro lado e deixe dourar, repita o processo com toda a massa.

BATATA CHIPS + OVO DE CODORNA



BATATA CHIPS

Descasque as batatas e corte em lâminas finas. Coloque em uma panela com água e sal e deixe ferver por 5 minutos. Após retirar as batatas, seque com papel toalha.

Unte uma forma com azeite, coloque as batatas lado a lado e salpique os temperos por cima. Com forno pré-aquecido a 180°, coloque a forma e deixe até as batatas ficarem douradas e crocantes.

Você pode fazer pro almoço e reservar para o lanche.

Para armazenar espere esfriar. Pode colocar em pote ou saco plástico fechado.

Se armazenar após ter saído do forno, elas irão murchar.

Ovo de codorna:

Enviar já descascado e cortado ao meio



IMPORTANTE:

PRA FACILITAR VOCÊ PODE
COMPRAR FRANGO DESFIADO
PRONTO

LANCHE FRIO:

½ PÃO FRANCÊS ou

1 MINI PÃO FRANCÊS ou

PÃO DE FORMA (NORMAL, OU INTEGRAL OU SEM GLUTÉN) ou

BISNAGUINHA NORMAL ou

BISNAGUINHA SEM GLUTÉN ou

BISNAGUINHA CASEIRA (você pode encomendar na PADARIA
PARAÍSO)

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.



NOVIDADE PARA MARÇO

Laranja, limão e Couve:

100ml de água +
1 c (sopa) de
limão +
¼ da folha de
couve +
Suco de 2
laranja

Liquidificar bem
e coar.

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

AS OPÇÕES DO MÊS ANTERIOR TAMBÉM PODEM SER ENVIADAS



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

Importante:

Descongelar passando para a geladeira 24hs antes.