



# Projeto: Merenda Plena

**CARDÁPIO SETEMBRO - 2025**

Ana Maria Mancilha





## O CARDÁPIO

SETEMBRO

SEGUNDA

BOLO SAUDÁVEL DA SEMANA

**BEBIDA:**  
LEITE PURO OU LEITE COM CACAU OU CHOCOLATE EM PÓ

TERÇA

BOLO SAUDÁVEL DA SEMANA

**BEBIDA:**  
LEITE PURO OU LEITE COM CACAU OU CHOCOLATE EM PÓ

QUARTA

MINI PÃO FRANCÊS + FRANGO COM MOLHO

**BEBIDA:**  
SUCO

QUINTA

BISCOITO DE POLVILHO CASEIRO OU INDUSTRIALIZADO + 5 OVINHOS DE CODORNA

**BEBIDA:**  
SUCO

SEXTA

LANCHE DIFERENTE  
**IMPORTANTE:**  
**SIGA AS ORIENTAÇÕES**  
**SOBRE O LANCHE**  
**DIFERENTE**

**SUBSTITUIÇÃO:**  
BOLINHOS DE CARNE + BISCOOITO DE POLVINHO CASEIRO OU INDUSTRIALLIZADO

**BEBIDA:**  
SUCO

**SUBSTITUIÇÃO:**  
BOLINHOS DE CARNE + BISCOOITO DE POLVINHO CASEIRO OU INDUSTRIALLIZADO

**BEBIDA:**  
SUCO

**SUBSTITUIÇÃO:**  
PANQUECA DE PERA ou BANANA

**BEBIDA:**  
SUCO

**SUBSTITUIÇÃO:**  
PÃO DE QUEIJO COM IOGURTE



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

**PODE SER SUBSTITUÍDO POR OUTRO SABOR DE BOLO CASEIRO**



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

### BOLO SAUDÁVEL

#### 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)**

### Ingredientes:

- ✓ - 500g de carne moída
- ✓ - 1 ovo
- ✓ - Cebolinha picada
- ✓ - 2 c (sopa) de cebola em cubos
- ✓ - 2 dentes de alho picadinhos
- ✓ - ½ cenoura ralada
- ✓ - 2 c (sopa) de farelo de aveia



## BOLINHO DE CARNE

### Modo de preparo:

- ✓ 1. Misture todos os ingrediente, até obter uma mistura homogênea. Deixe descansar 5 min. Na geladeira para encorpar.
- ✓ 3. Enrole no formato de bolinhas
- ✓ 4. Leve para assar por 15 min a 25 min no forninho elétrico pré aquecido a 180 graus.

QUANTIDADE: rende 25 bolinhas  
Envie 5 bolinhas



**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.

## IMPORTANTE

- ✓ O RECHEIO você pode preparar uma quantidade maior e congelar em pequenas porções para deixar pronto para o mês todo.
- ✓ No dia anterior para descongelar é só passar para a geladeira e aquecer rapidamente na hora de montar o lanche

## PÃO COM FRANGO

Meio Pão francês ou 1 mini pão francês ou Bisnaguinha sem gluten ou Bisnaguinha caseira (você pode encomendar a bisnaguinha caseira na **PADARIA PARAÍSO**)

### RECHEIO:

2 c (sopa) de frango desfiado com molho

### IMPORTANTE:

Você pode deixar o recheio congelado. Facilita muito.

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 tomate 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.



## NOVIDADE PARA SETEMBRO

### Uva com frutas amarelas:

100 ml de água +  
1 c (sopa) de  
polpa de  
maracujá  
+  
20 bagos de uva  
+  
Suco de 1 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.