# Projeto: Merenda Plena

## CARDÁPIO OUTUBRO - 2025

Ana Maria Mancilha

# O CARDÁPIO

SETEMBRO

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---|---|---|---|---|
| BOLO SAUDÁVEL DA SEMANA<br>BEBIDA:<br>LEITE PURO OU LEITE COM CACAU OU CHOCOLATE EM PÓ | BOLO SAUDÁVEL DA SEMANA<br><br>BEBIDA:<br>LEITE PURO OU LEITE COM CACAU OU CHOCOLATE EM PÓ | MINI PÃO FRANCÊS + 2 FATIAS DE QUEIJO BRANCO ou MUÇARELA<br><br>BEBIDA:<br>SUCO | PIZZA DE FRIGIDEIRA<br>BEBIDA:<br>SUCO | LANCHE DIFERENTE<br>IMPORTANTE:<br>SIGA AS ORIENTAÇÕES SOBRE O LANCHE DIFERENTE |
| SUBSTITUIÇÃO:<br>BOLOQUECA DE CHOCOLATE<br>BEBIDA:<br>SUCO | SUBSTITUIÇÃO:<br>BOLOQUECA DE CHOCOLATE<br>BEBIDA:<br>SUCO | SUBSTITUIÇÃO:<br>PANQUECA DE BANANA<br>BEBIDA:<br>SUCO | SUBSTITUIÇÃO:<br>BISCOITO DE POLVILHO CASEIRO OU INDUSTRIALIZADO +<br>5 OVINHOS DE CODORNA<br>BEBIDA:<br>SUCO | |

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

# BOLO DE MAÇÃ

## ✓ Ingredientes:

•2 colheres (chá) de baunilha
•1 c (sopa) de fermento
•1 c (chá) de bicarbonato
• ½ xic (chá) de óleo de coco
• ½ xícara de açúcar mascavo ou demerara
• ½ xícara de nozes ou castanha do brasil picadas
• ½ xícara de uva passas (opcional)
• 4 maças raladas com as cascas
• 2 c (chá) de canela
• 1 xicara de farinha de trigo branca
• 1 xícara de farinha de trigo integral
1 pitada de sal

## Preparo:

Misture todos os ingredientes em 1 tijela, deixando a farinha por último. Pré aqueça o forno por 10 minutos a 180 graus. Asse no forno médio, (180 graus) por aproximadamente 40 minutos.

Segredo:
Eu sempre peneiro as farinhas!!

**QUANTIDADE: 1 pedaço (120g)**

# BOLOQUECA DE CHOCOLATE

✓ Ingredientes:

✓1 ovo
✓1 colher de sopa de óleo de coco líquido
✓ 1 colher de sopa de mel (ou mesma proporção de açúcar demerara)
✓1 colher de sopa de cacau em pó (ou mesma proporção de chocolate em pó)
✓2 colheres de sopa de farinha de amêndoas)
✓ meia colherzinha de café de fermento em pó

✓👉 Por cima, 20g de chocolate 40% cacau derretido
✓Fica uma delícia! 😻

## MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, misture todos os ingredientes e bata muito bem até ficar homogêneo.

- ✓ .Por último acrescente o fermente e misture levemente.
- ✓ Prepare em uma frigideira antiaderente

Ao final pique o chocolate 70% e deixe derreter por cima para ser a calda.

# PIZZA BROTINHO PLENA

Ingredientes:

- ✔ 1 xícara de milho 🌽
- ✔ 2 ovos
- ✔ 2 c (sopa) de farinha de amêndoas
- ✔ PASSATA DE TOMATE (ou molho caseiro)
- ✔ 3 fatias de muçarela
- ✔ rodelas de tomate
- ✔ sal marinho
- ✔ um fio de azeite para untar a frigideira antiaderente

Modo de preparo:

Misture o milho, o ovo e a farinha de amêndoas.
Despeje a mistura em uma frigideira antiaderente e tampe. Deixe em fogo bem baixo por cerca de 10 minutos ou até dourar.

Cubra com 4 c (sopa) de PASSATA de tomate, e depoisa muçarela e tampe para derreter o queijo. Envie em um tapower já cortada em cubinhos para as crianças se deliciarem.

TEM VIDEO NO MEU INSTAGRAM COM O PASSO A PASSO DA RECEITA

Siga @nutrianacoach

# MERENDA PLENA

**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 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”**

# NOVIDADE PARA SETEMBRO

Laranja com morango:
50 ml de água +
Suco de 2 llaranjas
+
5 morangos

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.