

CARDÁPIO 2017

Crianças maiores de 2 anos e do Fundamental

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Matutino	Suco Natural ou água de coco ou chá ou água saborizada				
	Fruta ou salada de frutas				
	Pão com geleia ou mel e/ou Ovo cozido ou mexido	Panqueca de banana* e/ou Sanduíche "natural"	Torta fria ou muffin salgado* e/ou Biscoitos doces	Pãezinhos de comida* e/ou Barrinha de cereal	Bolo simples ou muffin de fruta* e/ou Biscoitos salgados
Vespertino	Suco Natural ou água de coco ou chá ou água saborizada				
	Fruta ou salada de frutas				
	Bolo simples ou muffin de fruta* e/ou Sanduíche "natural"	Torta fria ou muffin salgado* e/ou Biscoitos doces	Pão com geleia ou mel e/ou Biscoitos salgados	Panqueca de fruta* e/ou Ovo cozido ou mexido (ou <i>Crepioca</i>)	Pãezinhos de comida* e/ou Barrinha de cereal

OPÇÕES EXTRA para complementar caso necessário:

- Oleaginosas (nozes, amêndoas, avelãs...)
- Frutas secas (uva passa, damasco, ameixa, banana passa...)
- Ovinhos de codorna ou ovo cozido
- **Qualquer uma das opções dos outros dias** pode ser acrescentada para complementar, caso a criança não goste da opção proposta para esse dia da semana.

***RECEITAS FÁCEIS, RÁPIDAS E SAUDÁVEIS em anexo.**

Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!

MSc. Julieta C. Ferreyra Ritta

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) / Pós Graduada em Saúde Quântica /

Mestre em Ciências dos Alimentos / Terapeuta Holística CRT 48551

julietaritta@gmail.com / <http://julietaritta.wixsite.com/nutriholistica>

Recomendações e sugestões gerais:

- **Sucos:** preferir natural ou de polpa ou de laranja pasteurizado (sugestão: Macrovida ou Suq e laranja ou similar) ou suco de uva integral diluído com água ou de maçã integral (sugestão: sem conservantes, sem adoçantes, de preferência orgânico) ou sucos 100% (de caixinha, como Green Day e Ceres) **ou água de coco.**
- **Chá:** pode ser chá morno em garrafinha térmica, ou chá gelado feito em casa (sugestão: evitar os de caixinha, pois tem muito açúcar e/ou adoçantes)
- **Água saborizada:** colocar na água gelada, conforme a preferência da criança: pedaços de frutas, pau de canela, folhas de hortelã, gengibre...
 - Recomendação: evitar suco de caixinha comuns, suco para diluir e suco de gelatina.
- **Panqueca de fruta** (1 ovo mexido + 1 banana amassada ou maçã ralada + canela + aveia em flocos + farelo de aveia ou chia ou linhaça) -> cozinhar como panqueca ou em formas de cup cake (*ver receita completa em anexo*)
- **Torta fria ou muffin salgado:** torta fria (daquelas de liquidificador) com recheio de legumes e/ou de proteína (sardinha, atum, frango ou carne) ou muffin salgado (bolinho tipo cup cake mas com massa salgada, tipo torta fria só que em forminhas de cup cake). *Receita em anexo.*
- **Pãezinhos de comida:** já pensou em aproveitar restinhos de comida para fazer pãezinhos? Veja a **receita em anexo** (pode congelar eles crus ou já assados, para estarem prontos no dia do lanche).
- **Sanduíche:**
 - Pão (de preferência integral ou sem glúten, sugestão: caseiro ou de loja de produtos naturais ou Thabrulai com linhaça ou quinoa) -
Recomendação: evitar bisnaguinhas, mesmo as integrais (veja a lista de ingredientes para entender o motivo...)
 - + um alimento fonte de proteína (frango desfiado, atum, sardinha, ovo, patês caseiros, eventualmente: presunto magro, peito de ave cozido – recomendação: evitar defumados, mortadela e patês industrializados)
 - + (se a criança aceitar): salada (tomate, alface, cenoura ralada...)
- **Pão com geleia ou mel:**
 - Pão (de preferência integral ou sem glúten, como indicado acima)
 - Geleia ou doce de frutas: de preferência com baixo teor de açúcar ou 100% de frutas (mas sem adição de adoçantes)
 - Ou Mel de abelhas ou melado.
- **Biscoitos doces:**
 - Caseiras ou do tipo cookies integrais (sugestão: Mãe Terra, Jasmine, Vitao, Kooper, Quaker, Aveia e Mel da Nesfit, Belvita ou Sem glúten)
 - Recomendação: evitar bolachas recheadas e waffler. Recordamos que no lanche do Colégio não será permitido o consumo de bolachas recheadas, chocolates, achocolatados, Waffler e afins.

Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!

MSc. Julieta C. Ferreyra Ritta

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) / Pós Graduada em Saúde Quântica /

Mestre em Ciências dos Alimentos / Terapeuta Holística CRT 48551

julietaritta@gmail.com / <http://julietaritta.wixsite.com/nutriholistica>

- **Biscoitos salgados:** preferir os integrais, podem ser também biscoitos de arroz (recomendação: que não contenha “gordura vegetal hidrogenada” na lista de ingredientes) ou sem glúten (nas lojas de produtos integrais existem várias opções).
 - Sugestão de marca: biscoitos salgados Triunfo integrais ou da Jasmine ou de lojas de produtos naturais (tipo pão sueco ou fibrato ou sem glúten)
- **Ovo cozido ou mexido ou crepioca:** para garantir que a gema do ovo cozido fique totalmente cozida deixar cozinhar durante 8 minutos após fervura. Pode ser substituído por ovinhos de codorna ou ovo mexido (se a criança aceitar consumi-lo frio). Outra opção é a *Crepioca*: 1 ovo mexido + 1 colher de farinha de tapioca + farelo de aveia ou chia ou linhaça + sal do Himalaia (se a criança não se importar de consumi-la fria).
- **Bolo simples ou muffin de fruta:** caseiro ou de loja de produtos naturais ou de padaria, preferir integrais e sem recheio ou sem glúten. Veja **receitas em anexo**.
 - Recomendação: evitar bolos industrializados prontos, por conterem muita gordura trans e açúcar em excesso.
- **Barrinha de cereal ou de frutas secas ou de oleaginosas:**
 - barrinhas de granola (sugestão Natural Valey ou Mãe Terra ou Jasmine ou similar)
 - ou de cereal (de loja de produtos naturais, como a BiO2 ou Hart’s, ou de supermercado marca Nesfit, que tem menor teor de açúcar que outras marcas conhecidas)
 - ou barrinha de frutas secas como as de banana passa (tipo Supino ou Levitta de frutas ou similar).
 - ou barrinhas de oleaginosas ou de sementes (como as Nuts ou Levittá)
 - Recomendação: que o primeiro ingrediente da lista de ingredientes não seja “xarope de glicose” ou “açúcar”.
- **Não enviar:** frituras, refrigerantes, gelatina, chocolates, balas, salgadinhos, docinhos...
- **Observação importante:** as marcas indicadas são apenas “sugestões” para facilitar a escolha na hora da compra.

Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!

MSc. Julieta C. Ferreyra Ritta

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) / Pós Graduada em Saúde Quântica /

Mestre em Ciências dos Alimentos / Terapeuta Holística CRT 48551

julietaritta@gmail.com / <http://julietaritta.wixsite.com/nutriholistica>

Algumas dicas:

COMO ESCOLHER PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS? - RÓTULOS

É mais importante a Lista de Ingredientes do que a Composição Centesimal (Tabela).

Lembre-se que os ingredientes da lista estão em ordem decrescente (por lei), então os primeiros da lista são os que estão em maior proporção, por exemplo, se o primeiro ingrediente de uma barra de cereal for o açúcar ou glicose ou xarope de glicose, trata-se de uma “barra de açúcar”, pois tem mais açúcar do que cereais. Da mesma forma, se um pão “integral” tem como primeiro ingrediente “farinha de trigo enriquecida...” (que seria farinha branca) e só depois aparece “farinha integral”, trata-se de um pão com mais farinha branca do que integral, que é o que acontece com a maior parte dos pães “integrais” de supermercado. Prefira pães integrais comprados em lojas de produtos naturais verificando que o primeiro ingrediente seja mesmo “farinha integral”. Cuidado com os pães industrializados que são 100% integrais, pois eles contêm glúten puro acrescentado para ficarem mais “fofinhos”.

Evitar produtos que contenham (na lista de ingredientes):

o Glutamato monossódico (realçador de sabor): presente em produtos industrializados salgados como salgadinhos do tipo chips, nuggets, salsichas, enlatados temperados, carnes processadas, caldinhos, temperos prontos, sopas instantâneas, shoyo...

o Adoçantes químicos (aspartame, ciclamato ou sacarina). Ex.: refrigerantes ou sucos para diluir, gelatina comum ou diet.

o Gordura vegetal hidrogenada (= ácidos graxos trans): mesmo que o pacote indique “0% de gordura trans”, se nos ingredientes houver “gordura vegetal hidrogenada” o produto tem sim ácidos graxos trans. Ex.: biscoitos integrais, cream cracker, bolachas doces recheadas ou waffler, sorvetes...

Ideias para os SANDUICHES:

- Para passar no pão: a melhor opção é o azeite de oliva com orégano. (As margarinas contêm gordura trans), outras opções: gordura de coco, manteiga, ghee, maionese...
- Para recheio: frango desfiado ou sardinha ou atum amassado, temperado com limão e mostarda (opcional: maionese). Dos peixes enlatados preferir sem temperos (ao natural ou ao óleo) e descartar o líquido.
- Tofú com temperos (tomate seco, orégano, azeite de oliva, alho, etc.).
- Pasta de grão de bico com temperos (do tipo Humus), pode ser comprada pronta em lojas de produtos naturais
- Berinjela cozida com pimentão, cebola, alho e azeite de oliva (tipo caponata)
- Guacamole (abacate com suco de limão, tomate cebola, alho e temperos).

Bolos: Podem ser feitos bolos com farinha integral ou sem glúten (no lugar da farinha refinada), açúcar de coco ou demerara orgânico ou mascavo orgânico (no lugar do açúcar refinado), gordura de coco ou azeite de oliva (no lugar da margarina ou do óleo vegetal normal) com acréscimo de fibras como linhaça triturada dourada ou farelo de avia ou chia. (EVITAR bolos industrializados, em caso de comprar um bolo pronto preferir um de padaria).

Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!

MSc. Julieta C. Ferreyra Ritta

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) / Pós Graduada em Saúde Quântica /

Mestre em Ciências dos Alimentos / Terapeuta Holística CRT 48551

julietaritta@gmail.com / <http://julietaritta.wixsite.com/nutriholistica>

RECEITAS com ovo

PANQUECA DE FRUTA

1 ovo (de preferência orgânico ou caipira)
1 banana amassada ou maçã ralada
1 colher de aveia em flocos
Canela a gosto
Opcional fibra: 1 colher de chá de farelo de aveia ou de chia ou de linhaça

Amassar a banana, misturar com os outros ingredientes.
Cozinhar que nem ovo mexido ou omelete, em fogo baixo com um fio de azeite de oliva ou gordura de coco (só para não grudar).

Versão de forno:

Fazer uma massa maior (por exemplo, com 3 bananas e 3 ovos), despejar em forminhas de *cup cake* e cozinhar no forno. Depois partir no meio para servir ao bebê. Pode reservar para consumir nos lanches. Podem ser aquecidos antes do consumo.

CREPIOCA

1 ovo (de preferência orgânico ou caipira)
1 colher de sopa cheia de farinha para tapioca
Opcional: ervas aromáticas e sal do Himalaia
Opcional fibra: 1 colher de chá de farelo de aveia ou de chia ou de linhaça

Misturar os ingredientes.
Cozinhar que nem ovo mexido ou omelete, em fogo baixo com um fio de azeite de oliva ou gordura de coco (só para não grudar).

MUFFINS PROTEICOS SALGADOS (ideais para lanches)

3 ovos (de preferência orgânico ou caipira)
3 colheres de sopa cheia de legumes cozidos ou de frango desfiado (ou recheio do seu gosto)
3 colheres de aveia ou quinoa em flocos
Sal do Himalaia (ou marinho) a gosto
Opcional: ervas finas da sua preferência.
Opcional fibra: 3 colheres de chá de farelo de aveia ou de chia ou de linhaça

Misturar todos os ingredientes.
Despejar a mistura em forminhas de *cup cake* e cozinhar no forno. Partir no meio para o bebê conseguir pegar com maior facilidade.
Pode reservar para consumir nos lanches. Podem ser aquecidos antes do consumo.

Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!

MSc. Julieta C. Ferreyra Ritta

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) / Pós Graduada em Saúde Quântica /
Mestre em Ciências dos Alimentos / Terapeuta Holística CRT 48551

julietaritta@gmail.com / <http://julietaritta.wixsite.com/nutriholistica>

MUFFIN DE BANANA

1 banana (amassada)

1 ovo caipira ou orgânico

1 colher de sopa de farinha de arroz integral

1 colher de chá de canela em pó

Opcional: 1 colher de sopa de açúcar de coco ou melado de cana ou mel (mel só a partir de 1 ano de idade)

1 colher de sopa de óleo de coco

Amasse a banana, misture com os outros ingredientes. Distribua em forminhas de cup cake (de silicone ou convencionais untadas com óleo de coco) e asse em forno pré aquecido a 180 graus por 15 minutos.

Rendimento aproximado: 4 muffins.

MUFFIN DE MAÇÃ

1 ovo caipira ou orgânico

1 maçã média (ralada)

3 colheres de farinha de aveia ou de arroz integral

Opcional: 1 colher de sopa de açúcar de coco ou melado de cana ou mel (mel só a partir de 1 ano de idade)

1 colher de chá de canela em pó

Rale a maçã, misture com os outros ingredientes. Distribua em forminhas de cup cake (de silicone ou convencionais untadas com óleo de coco) e asse em forno pré aquecido a 180 graus por 20 minutos.

Rendimento aproximado: 3 muffins.

TORTA SALGADA

2 ovos caipira ou orgânicos

2 colheres de sopa de farinha de arroz integral

3 colheres de sopa de farinha de aveia

$\frac{3}{4}$ de xícara de água ou caldo caseiro

1 lata de sardinha (descartar o óleo e usar só o peixe) ou 150g de frango desfiado ou de legumes picados

1 colher de chá de fermento químico

Ervas aromáticas

Opcional: sal do Himalaia e gergelim

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Distribua em forma grande ou em forminhas de cup cake (de silicone ou convencionais untadas com óleo de coco), salpique com gergelim por cima (opcional) e asse em forno pré aquecido a 180 graus por 20 minutos.

Caso prefira que o recheio fique no meio, bata todos os ingredientes exceto o recheio: sardinha, frango ou legumes, distribua a massa até a metade da forma, coloque o recheio e depois o restante da massa.

Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!

MSc. Julieta C. Ferreyra Ritta

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) / Pós Graduada em Saúde Quântica /

Mestre em Ciências dos Alimentos / Terapeuta Holística CRT 48551

julietaritta@gmail.com / <http://julietaritta.wixsite.com/nutriholistica>

PAEZINHOS DE COMIDA

Que tal aproveitar os restos de comida para fazer pãezinhos para os lanches?

1 e 1/2 xícaras de restos de comida triturados (pode ser purê de batata doce, de inhame, de batatas em geral, feijão, legumes com carne ou frango ou uma mistura de todos)

1 xícara de polvilho doce

1 xícara de polvilho azedo ou araruta

2 colheres de sopa de linhaça ou chia

2 colheres de sopa de azeite de oliva

Sal do Himalaia e ervas aromáticas do seu gosto

Água morna (o necessário para dar o ponto da massa)

Coloque todos os ingredientes no processador (ou numa vasilha para misturar à mão, nesse caso os restos de comida devem estar previamente triturados). Misture todos os ingredientes exceto a água. Após ter uma mistura homogênea, caso seja necessário, acrescente a água morna em pequenas quantidades até obter uma massa maleável. Pré-aqueça o forno a 180 graus. Faça as bolinhas e coloque numa forma untada com azeite de oliva. Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos (pode virar as bolinhas no meio do tempo, para dourarem melhor).

TORTA DE MILHO (SALGADA) – sem ovo, sem glúten, sem leite

- 1 medida de milho em grãos (de preferência tirados do milho verde cozido, senão podem ser dos que são vendidos congelado, em último caso: milho de lata, sem o líquido – nesse caso pode-se usar a lata como medida)
- ¼ de medida de óleo vegetal (de preferência de coco ou azeite de oliva)
- ¾ de medida de água de coco ou caldo caseiro ou água
- 1 medida de polenta pré-cozida ou milho
- 1 c.s. de fermento em pó
- Recheio a gosto: cebola com alho poró refogados; azeitonas cortadinhas; carne moída ou atum ou sardinha ou frango desfiado; brócolis...

Liquidificar ou passar no processador todos os ingredientes exceto o recheio.

Colocar a metade da massa em forma previamente untada com óleo vegetal, colocar o recheio e cobrir com o restante da massa.

Cozinhar em forno pré-aquecido, por 20 minutos a 180 graus, ou até que a massa esteja cozida.

Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!

MSc. Julieta C. Ferreyra Ritta

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) / Pós Graduada em Saúde Quântica /

Mestre em Ciências dos Alimentos / Terapeuta Holística CRT 48551

julietaritta@gmail.com / <http://julietaritta.wixsite.com/nutriholistica>

QUIBE ASSADO SEM GLÚTEN

Preparar a massa para quibe de forma tradicional substituindo o trigo para quipe por arroz integral cozido ou quinoa em grão previamente cozida na água (a forma de cozinhar a quinoa é igual ao jeito de fazer o arroz)

1kg de carne moída
500g de arroz integral e/ou quinoa previamente cozidos
2 cebolas picadinhas
Hortelã picadinho a gosto
Sal do Himalaia
Pimenta - do - reino
2 colheres de azeite de oliva

Misturar todos os ingredientes. Espalhar numa travessa e pincelar com azeite de oliva por cima
Assar em forma.

Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!

MSc. Julieta C. Ferreyra Ritta

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) / Pós Graduada em Saúde Quântica /

Mestre em Ciências dos Alimentos / Terapeuta Holística CRT 48551

julietaritta@gmail.com / <http://julietaritta.wixsite.com/nutriholistica>