

CARDÁPIO 2018

Infantil 1



2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Suco Natural ou água de coco ou chá ou água saborizada				
Fruta ou salada de frutas				
Bolo simples ou muffin caseiro *	Granola ou cereais + leite vegetal ou iogurte natural**	Ovo cozido ou mexido ou <i>crepioca</i> *	Pão com patê caseiro ou geleia ou biscoitos de arroz**	Panqueca de fruta ou <i>crepioca</i> *
e/ou Papinha ou comida salgada	e/ou Papinha ou comida salgada	e/ou Papinha ou comida salgada	e/ou Papinha ou comida salgada	e/ou Papinha ou comida salgada

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

**** VEJA COMO FAZER AS MELHORES ESCOLHAS para seu filho (quanto a ingredientes e produtos industrializados)**

Observação: Qualquer uma das opções dos outros dias pode ser repetida em outro dia (caso a criança não goste da opção proposta) ou acrescentada para complementar.

IMPORTANTE: Não enviar: frituras, refrigerantes, gelatina, chocolates, balas, salgadinhos, docinhos, achocolatados, bolos com recheio.

Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!

MSc. Julieta C. Ferreyra Ritta

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)
Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica
julietaritta@gmail.com / www.julietaritta.com / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275

Caso você tenha interesse em escolher
AS MELHORES OPÇÕES PARA A ALIMENTAÇÃO DO SEU FILHO,
leia atentamente e procure aplicar essas recomendações todos os dias:

- **Sucos:** preferir natural ou de polpa ou de laranja pasteurizado (não adoçado) ou suco de uva integral diluído com água ou de maçã integral (sugestão: sem conservantes, sem adoçantes, de preferência orgânico) ou sucos 100% **ou água de coco.** (Recomendação: evitar sucos de caixinha, sucos para diluir e sucos de gelatina)
- **Chá:** pode ser chá morno em garrafinha térmica, ou chá gelado feito em casa (sugestão: evitar chás gelados prontos industrializados)
- **Água saborizada:** colocar na água gelada, conforme a preferência da criança: pedaços de frutas, canela em pau, folhas de hortelã, gengibre...
- **Granola ou cereais + leite vegetal ou iogurte natural:**
 - **Granola ou cereais:** granola caseira ou sem açúcar (adoçar em casa se for necessário)
 - **Leite vegetal:** pode ser o leite de coco “normal” (usado em receitas, preferir o de vidro e não o da caixinha) ou algum outro leite vegetal comprado ou feito em casa (de arroz, de amêndoas, de aveia, etc.)
 - **Iogurte natural:** preferir iogurte natural integral (adoçar em casa se for necessário) caseiro ou de alguma indústria de laticínios da nossa região (Exemplo: Holandês e Tirol). O iogurte caseiro pode ser feito com leites vegetais e fermento lácteo (podem ser adicionados probióticos/lactobacilos também) ou com leite integral de saquinho.
- **Pão com patê caseiro ou geleia:**
 - Pão (de preferência sem glúten ou integral de fermentação natural, sugestão: caseiro ou de loja de produtos naturais ou de padarias que trabalham com fermentação natural) - Recomendação: evitar “bisnaguinhas”, mesmo as integrais.
 - Patê caseiro: de grão de bico tipo húmus ou de berinjela tipo caponata ou guacamole ou similar, ou manteiga colonial ou ghee ou gordura de coco ou azeite com ervas aromáticas.
 - Ou Geleia ou doce de frutas: de preferência com baixo teor de açúcar ou 100% de frutas (mas sem adição de adoçantes). Obs.: o Mel de abelhas só pode ser utilizado a partir de um ano de idade.
- **Ovo cozido ou mexido:** 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 *Crepioça*: 1 ovo mexido + 1 colher de farinha de tapioca (ou outra farinha de sua preferência) + farelo de aveia ou chia ou linhaça + sal de boa qualidade (se a criança não se importar de consumi-la fria).

Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!

MSc. Julieta C. Ferreyra Ritta

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)
Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica
julietaritta@gmail.com / www.julietaritta.com / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275

- **Bolo simples ou muffin caseiro ou panqueca de fruta:** bolo 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 gordura trans e açúcar em excesso.
- **Biscoitos de arroz:** podem ser consumidos puros ou com algum recheio de patê caseiro de atum ou sardinha ou frango ou húmus ou camponata ou guacamole ou similar (só que perdem crocância após um tempo de preparo, pode ser levado o patê a parte se preferir).

Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!

MSc. Julieta C. Ferreyra Ritta

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)
Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica
julietaritta@gmail.com / www.julietaritta.com / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275

ATENÇÃO!

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” industrializados. Prefira pães integrais de fermentação natural, caseiros (de preferência com trigo grano duro, italiano) ou de padarias especializadas, ou 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” (e isso não é bom, o glúten é muito difícil de digerir).

Evite produtos que contenham (na lista de ingredientes):

- 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 salgados (mesmo integrais), pão tipo “bisnaguinha”, bolachas doces recheadas ou waffler, sorvetes... Esse é **o pior tipo de gordura** que existe nos produtos industrializados.
- o Glutamato monossódico (realçador de sabor): presente em produtos industrializados salgados, inclusive em bolachinhas salgadas que alegam serem assadas e naturais. Esse aditivo é prejudicial à saúde (como muitos outros).
- o Adoçantes químicos (aspartame, ciclamato ou sacarina). Ex.: refrigerantes ou sucos para diluir, gelatina comum ou diet.

Bolos: como adaptar as receitas? 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) ou mel ou melado, azeite de oliva ou manteiga colonial ou ghee (no lugar da margarina ou do óleo vegetal normal) com acréscimo de fibras como psillium ou linhaça triturada dourada ou farelo de aveia ou chia. (EVITAR bolos industrializados, em caso de comprar um bolo pronto preferir um de lojas de produtos naturais).

Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!

MSc. Julieta C. Ferreyra Ritta

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)
Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica
julietaritta@gmail.com / www.julietaritta.com / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275

RECEITAS

MUFFIN DE BANANA

1 banana (amassada)

1 ovo caipira ou orgânico

1 colher de sopa de farelo de aveia

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 azeite

1 colher de café de fermento químico

Modo de preparo:

Amasse a banana, misture com os outros ingredientes. Distribua em forminhas de cup cake (de silicone ou convencionais untadas com azeite) 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)

2 colheres de farinha de aveia ou de coco 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 sopa de azeite

1 colher de chá de canela em pó

1 colher de café de fermento químico

Modo de preparo:

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

Rendimento aproximado: 3 muffins.

CREPIOCA

1 ovo (de preferência orgânico ou caipira)

1 colher de sopa cheia de farinha para tapioca (ou de aveia ou de grão de bico)

Opcional: ervas aromáticas e sal do Himalaia

Opcional fibra: 1 colher de chá de farelo de aveia ou de chia ou de linhaça ou psillium

Modo de preparo:

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).

Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!

MSc. Julieta C. Ferreyra Ritta

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)

Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica

julietaritta@gmail.com / www.julietaritta.com / [@nutrijulietaritta](https://www.instagram.com/nutrijulietaritta) / 48-9 9966-5275

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

Modo de preparo:

Amassar a banana, misturar com os outros ingredientes.

Cozinhar em frigideira tamanho ovo mexido (para a massa não ficar muito espalhada), 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, acrescentar uma colher de chá de fermento para bolo), 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.

PATÊ DE GRÃO DE BICO simples

500g de grão de bico

Azeite de oliva

Suco de 6 limões

Raspa da casca de 1 limão

Sal do Himalaia ou marinho

Opcional: alho, tahine, pimenta, biomassa.

Modo de preparo:

Deixar o grão de bico de molho (como se faz com o feijão) de 8 a 24 horas (pode se trocar a água a cada 8-12 horas, sempre usar água de boa qualidade, pois parte dela será absorvida pelos grãos, ou seja, você “comerá” essa água)

Cozinhar o grão de bico na panela de pressão (cobrir com água, cozinhar por 30-40 minutos após a panela levantar pressão).

Esperar esfriar um pouco e coar (NÃO jogue a água de cocção fora, pois é rica em magnésio e outros nutrientes – pode ser utilizada em sopas, na cocção do arroz ou até como substituição de claras a neve em receitas, pois quando batida faz espuma, mesmo se foi congelada e depois descongelada).

Colocar todos os ingredientes no processador e triturar até formar um creme homogêneo (sugestão: temperar aos poucos e ir experimentando).

Obs.: pode ser congelado em vidros para utilizar nos próximos 03 meses.

Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!

MSc. Julieta C. Ferreyra Ritta

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)

Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica

julietaritta@gmail.com / www.julietaritta.com / [@nutrijulietaritta](https://www.instagram.com/nutrijulietaritta) / 48-9 9966-5275

PATÊ DE BERINJELA prático e rápido

1 berinjela

1 abobrinha

1 cebola grande

1 pimentão

Azeite de oliva

Sal do Himalaia ou marinho

Opcional: uvas passa e azeitonas fatiadas.

Modo de preparo:

Colocar todos os ingredientes (exceto azeite de oliva e temperos) na panela de pressão com um pouco de água (caso tenha vaporeira pode usar), cozinhar por 5 a 10 minutos após a pressão. Os legumes devem ficar bem molhinhos.

Colocar numa travessa de vidro ou cerâmica e cortar grosseiramente com uma faca afiada ou usar um amassador de purê de batata para transformar os legumes numa pasta.

Temperar com azeite, sal e ervas a gosto.

Obs.: pode ser congelada em vidros para utilizar nos próximos 03 meses.

GUACAMOLE

1 abacate grande e maduro

2 colheres (sopa) de suco de limão

1 dente pequeno de alho sem casca amassado e picado

1 cebola pequena sem casca bem picada

1 tomate pequeno ou médio sem sementes e bem picado

1 pimenta dedo de moça sem sementes e bem picadas

2 colheres (sopa) de coentro (se possível: fresco)

Sal e pimenta a gosto

Coentro para decorar

Modo de preparo:

Abra o abacate ao meio e remova o caroço. Com uma colher, vá removendo a polpa e transferindo para um recipiente médio. Aproveite o máximo possível de polpa.

Adicione o suco de limão e amasse bem com um garfo, até obter uma pasta grossa.

Acrescente o alho bem picado, a cebola, o tomate, a pimenta e o coentro.

Mexa bem e tempere a gosto com sal e pimenta. Adicione um pouco mais de suco de limão se necessário.

Tampe e reserve na geladeira até o consumo.

Pode usar nos lanches para untar nas bolachas de arroz, como recheio de tapiocas (lembre-se de misturar fibra na farinha de tapioca) ou nas refeições para misturar nas saladas ou comer como acompanhamento.

Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!

MSc. Julieta C. Ferreyra Ritta

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)

Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica

julietaritta@gmail.com / www.julietaritta.com / [@nutrijulietaritta](https://www.instagram.com/nutrijulietaritta) / 48-9 9966-5275

MAIONESE DE ABACATE

Ingredientes:

- 1 abacate
- 2 colheres de sopa de salsinha
- 2 colheres de sopa de mostarda
- Suco de 1 limão
- Azeite até dar ponto
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e vá adicionando o azeite fio a fio, até virar um creme pastoso.

PATÊ DE FEIJÃO BRANCO

- 100 g de feijão branco
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal (a gosto)

Modo de preparo:

Cozinhe o feijão branco na panela de pressão (se for usar também para salada não cozinhe mais do que 10 minutos após a pressão, principalmente se tiver deixado de molho antes de cozinhar, senão ele se desmancha, fica um purê)

Amasse ou processe o feijão com suco de limão, azeite de oliva e sal do Himalaia.

Experimente e tempere com ervas aromáticos do seu gosto, se preferir.

SEJA CREATIVO NAS RECEITAS,
conhecendo as **preferências do seu filho**, mude as receitas conforme necessário.

Mais receitas: www.julietaritta.com/blog-com-receitas

Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!

MSc. Julieta C. Ferreyra Ritta

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)
Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica
julietaritta@gmail.com / www.julietaritta.com / [@nutrijulietaritta](https://www.instagram.com/nutrijulietaritta) / 48-9 9966-5275