

## CARDÁPIO 2019

### 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				
Ovo cozido ou mexido ou crepioca  e/ou Papinha ou comida salgada	Granola ou cereais + leite vegetal ou iogurte natural**  e/ou Papinha ou comida salgada	Panqueca doce ou bolo de caneca*  e/ou Papinha ou comida salgada	Tapioca ou Panqueca tipo pão de frigideira com recheio "molhadinho"  e/ou Papinha ou comida salgada	Muffin caseiro*  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.

*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](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://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:**

- **Favor não enviar:** frituras, refrigerantes, gelatina, chocolates, balas, salgadinhos, docinhos, achocolatados...
- **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 leite de vacas criadas a pasto (Ex. Yogurs) ou 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.
- **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 (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](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://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](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275

## RECEITAS

### PANQUECA TIPO PÃO DE FRIGIDEIRA

2 colheres tamanho sopa de farinha de grão de bico ou de algum cereal (arroz ou milho) ou tubérculo (batata doce ou polvilho)

1 colher tamanho sopa de flocos de quinoa ou de amaranto ou de aveia

1 colher tamanho sopa de fibras: farelo de aveia ou psillium ou linhaça triturada

1 colher tamanho sopa de sementes: chia ou gergelim ou girassol (as de girassol podem ser previamente torradas)

1 pitada de sal marinho

Ervas a gosto (pimenta, cúrcuma, orégano, páprica, etc.)

5-7 colheres de sopa de água (para ficar uma massa homogênea, cremosa)

Misturar todos os ingredientes. Aquecer uma frigideira antiaderente com um fio de azeite ou uma ponta de faca de manteiga. Despejar e espalhar a mistura na frigideira, cozinhar com tampa 1-2 minutos de cada lado, até ficar dourado.

Obs.: procure variar os ingredientes a cada preparo. Pode-se fazer uma mistura com várias porções dos ingredientes secos e guardar, misturando partes iguais da mistura com água quando for preparar a panqueca.

### TAPIOCA COM FIBAS

Misture na farinha de tapioca alguma fibra: farelo de aveia ou chia ou linhaça ou psillium ou sementes de gergelim para diminuir seu índice glicêmico e enriquecê-la com fibras (tão importantes para a saúde).

Proporção: para cada meio quilo de farinha de tapioca acrescente aproximadamente 4 colheres de sopa de fibras (se colocar de mais a farinha não dará mais liga )

Dessa forma, a tapioca fica mais mole e pode ser consumida mesmo fria.

Os recheios de pastilhas (patês) molhados também ajudam a que a massa não fique dura após esfriar (patê caseiro de atum, sardinha, frango, grão de bico, berinjela, guacamole...).

Outra opção é untar e deixar derreter manteiga colonial (ou ghee) ou regar com azeite e ervas (orégano, sal...). Fica deliciosa.

### BOLO DE CANECA OU MUFFIN DE CACAU

1 ovo (de preferência orgânico ou caipira)

3 colheres de farinha de aveia ou de farinha coco ou de farinha arroz integral ou de grão de bico ou de batata doce ou de amêndoas

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 cacau puro

1 colher de café de fermento químico

Opcional: nozes partidas ou gotas de chocolate 70%.

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

**Modo de preparo:**

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.

Ou coloque a mistura numa canela e leve ao micro-ondas por 3 ou 4 minutos.

**BOLO DE CANECA OU MUFFIN DE BANANA**

1 banana (amassada)

1 ovo (de preferência orgânico ou caipira)

1 colher de sopa de farelo de aveia

1 colher de sopa de farinha integral (pode ser de arroz ou de aveia ou de coco ou de grão de bico ou de batata doce ou de amêndoas...)

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.

Ou coloque a mistura numa canela e leve ao micro-ondas por 3 ou 4 minutos.

**BOLO DE CANECA OU MUFFIN DE MAÇÃ**

1 ovo (de preferência orgânico ou caipira)

1 maçã média (ralada)

2 colheres de farinha de aveia ou de farinha coco ou de farinha arroz integral ou de grão de bico ou de batata doce ou de amêndoas

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.

Ou coloque a mistura numa canela e leve ao micro-ondas por 3 ou 4 minutos.

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

### **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: temperos do seu gosto 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.

Realizar a cocção em frigideira, que nem ovo mexido ou omelete, em fogo baixo com um fio de azeite de oliva ou gordura de coco (só para não grudar).

### **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 ou psillium

#### **Modo de preparo:**

Amassar a banana ou ralar a maçã, misturar com os outros ingredientes.

Realizar a cocção 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.

#### **Versão micro-ondas:**

Colocar a mistura numa panela e cozinhar no micro-ondas por 3 ou 4 minutos.

## **RECEITAS DE PASTINHAS E PATÊS**

### **MAIONESE DE CENOURA para PATÊ DE FRANGO OU ATUM OU SARDINHA**

2 unidades de cenoura médias cozidas e descascadas

Suco de um limão

¼ xícara de água filtrada

¼ xícara de azeite

½ colher (chá) de sal marinho

Opcional: 1 colher (chá) de molho mostarda

Ervas e temperos a gosto: pimenta, salsinha, etc.

#### **Modo de preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador, até adquirir textura de maionese (caso prefira, pode ir acrescentando o azeite aos poucos, até dar o ponto).

**Obs.:** pode ser usada para misturar **no frango desfiado, sardinha ou atum** para esse tipo de **patês** caseiros.

*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](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://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 em um purê.

Temperar com azeite, sal e ervas a gosto.

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

**PATÊ DE GRÃO DE BICO simples**

500g de grão de bico

Azeite de oliva

Suco de 6 limões

Raspas 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, essa água pode ser guardada congelada para utilização posterior).

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

### **GUACAMOLE**

- 1 abacate maduro (ou 2 avocados)
- 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

Obs.: caso não goste de alho e cebola crus, pode ser feito apenas com tomate e temperos.

#### **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.

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

Mais receitas: [www.julietaritta.com/blog-com-receitas](http://www.julietaritta.com/blog-com-receitas)

Em caso de dúvidas entre em contato: [julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) ou (48) 9 9966-5275

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