

CARDÁPIO 2019



Infantil 2 a 5 e Ensino Fundamental

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 (+ saladinha, etc. *) e/ou Cookies caseiros ou bolo de caneca*	Pipoca ** e/ou Granola ou cereais + leite vegetal ou iogurte natural**	Biscoitos de arroz e/ou Panqueca doce ou bolo de caneca*	Rosquinhas de polvilho** e/ou Tapioca ou Panqueca tipo pão de frigideira c/ recheio*	Muffin caseiro* e/ou Sanduíche “natural” **

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

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

OPÇÕES EXTRA para complementar caso necessário:

- Oleaginosas (nozes, amêndoas, avelãs...)
- Frutas secas (uva passa, damasco, ameixa, banana passa...)
- Ovinhos de codorna ou ovo cozido, “Saladinha”: tomatinhos cereja, cenouras baby (cruas ou cozidas), beterraba cozida cortada em palitos...
- **Qualquer uma das opções dos outros dias** pode ser repetida em qualquer 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 / 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 ou de maçã integrais diluídos com água (sugestão: sem conservantes, sem açúcar ou adoçantes, de preferência orgânico) **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 e gelar, conforme a preferência da criança: pedaços de frutas, canela em pau, folhas de hortelã, gengibre...
- **Sanduíche “natural”:**
 - 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.
 - + um alimento fonte de proteína (frango desfiado, atum, sardinha, ovo) ou patê caseiro (de grão de bico tipo húmus ou de berinjela tipo caponata ou guacamole ou similar)
 - + salada (tomate, alface, cenoura ralada...).
- **Pipoca:**
 - Feita em casa (na panela, com azeite de oliva), de preferência com sal marinho (em lugar de açúcar). Recomendação: evitar pipocas de microondas.
 - Opção industrializada: pipoca tipo “bilu”, de preferência salgada. Algumas lojas de produtos naturais têm opções de pipoca de milho não transgênico.
- **Ovo cozido ou mexido:** para garantir que a gema do ovo 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 marinho (se a criança não se importar de consumi-la fria).
 - O ovo pode ser complementado com uma **“saladinha”:** tomatinhos cereja, cenouras em palitos ou cenouras baby, beterraba cozida cortada em palitos...

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

- **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 (perdem crocância após um tempo de preparo, pode ser levado o patê a parte se preferir).
- **Rosquinhas de polvilho:** existem muitas opções no mercado, leia sempre a lista de ingredientes do pacote para fazer as melhores escolhas. Nas lojas de produtos naturais existem opções mais interessantes.
- **Granola ou cereais + leite vegetal ou iogurte natural:**
 - **Granola ou cereais:** granola caseira ou sem açúcar (adoçar em casa se for necessário, com açúcar de coco ou demerara ou mascavo)
 - **Leite vegetal:** pode ser o leite de coco comum (usado em receitas, preferir o de vidro) 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.

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 ou caseiros (de preferência com trigo orgânico ou grano duro italiano - importado) ou de padarias especializadas, ou comprados em lojas de produtos naturais verificando que o primeiro ingrediente seja “farinha de trigo integral” (se for orgânica, melhor ainda). 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 (= gordura trans): mesmo que o pacote indique “0% de gordura trans”, se nos ingredientes houver “gordura vegetal hidrogenada” o produto contém sim gorduras trans. Ex.: biscoitos salgados (mesmo integrais), pão tipo

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

“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).

Obs.: não é recomendado o uso de **óleo de coco** para receitas que irão ao forno (e sim para uso dele cru ou refogar), já o azeite de oliva pode sim ser utilizado para altas temperaturas como as do forno.

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).

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

Proporção: para cada meio quilo de farinha de tapioca acrescenta 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%.

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.

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 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.

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).

COOKIES DE AVEIA E CACAU ou DE AVEIA E NOZES

Ingredientes:

9 colheres de sopa de aveia em flocos grossos

9 colheres de sopa de farelo de aveia

3 colheres de sopa de açúcar de coco (ou açúcar demerara ou mascavo)

3 colheres de sopa de cacau puro ou meia xícara de nozes picadas

3 gemas de ovo (de preferência orgânicos ou caipiras) (para versão VEGANA, sem ovos:

50 mL de água morna com 1 colher de sopa de chia, deixadas de molho alguns minutos antes de usar)

3 colheres de azeite de oliva (ou manteiga colonial ou ghee)

1 pitada de sal do Himalaia

1/2 colher de café de essência de baunilha

Modo de preparo:

Misturar os ingredientes secos numa tigela, acrescentar as gemas e o azeite e misturar até obter uma massa homogênea. Acrescentar água aos poucos caso a massa esteja

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

seca. Caso necessário, acrescentar um pouco de farinha (de coco ou de arroz ou de aveia) ou fécula de milho (maizena) para dar o ponto para poder esticar e cortar. Fazer bolinhas, amassar para ficar em formato de cookie e colocar em forma previamente pincelada com azeite. Cozinhar em forno pré-aquecido, a 200 graus, por 15-20 minutos (pode virar os cookies na metade do tempo).

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.

PATÊ DE BERINJELA prático e rápido

1 berinjela

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

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.

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

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

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.

Adicione 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

Em caso de dúvidas entre em contato: 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 / www.julietaritta.com / [@nutrijulietaritta](https://www.instagram.com/nutrijulietaritta) / 48-9 9966-5275