

## CARDÁPIO 2021



Queridas famílias:

Mais um ano letivo se aproxima e a situação atual reforça ainda mais a importância de termos uma alimentação saudável todos os dias, rica em “alimentos de verdade” como base (frutas, vegetais, cereais integrais, tubérculos, sementes, ovo, carnes magras...), e o mínimo possível de produtos industrializados e ultra processados.

O nosso corpo precisa, além dos macronutrientes (proteínas, carboidratos não refinados e gorduras boas) também de muitos micronutrientes (vitaminas e minerais) para se desenvolver e se manter saudável, com o sistema imunológico fortalecido para nos defender de agressores externos de forma adequada.

Lanchar no Colégio com os amigos e professores é uma excelente oportunidade que as crianças têm todos os dias para serem estimuladas a consumirem alimentos nutritivos, que realmente agreguem nutrientes para seu dia a dia.

É por isso que indicamos abaixo uma lista de opções variadas para que cada família possa adequar à realidade de cada filho, pensando sempre numa alimentação que seja também inclusiva, que respeite as restrições alimentares que alguns têm, assim como os gostos e costumes de cada família, mas pensando no coletivo e na saúde das crianças.

Sugerimos que, mesmo as famílias que já faziam parte do Colégio Logosófico em anos anteriores, leiam com atenção as alternativas, dicas e orientações deste documento, pois sabemos que a cada ano o paladar de cada criança pode ir mudando, e inclusive pode ser estimulado e mudar e ampliar o repertório de alimentos de consumo diário.

Ficamos à disposição para receber dúvidas e sugestões.

Coordenação do Colégio Logosófico

E Nutricionista Julieta Ferreyra Ritta (CRN-10 0865, 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

## Infantil 1

**Sempre:** 1 fruta ou papinha de frutas

**Opcional:** suco natural ou água de coco ou chá gelado

**Opções de lanche (pode ser enviada uma ou mais opções):**

- Comidinha tipo almoço (papinha ou sopinha ou similar)
- Ovo cozido ou mexido ou omelete
- Granola ou cereais com iogurte natural ou leite que a criança toma\*\*
- Biscoitos de arroz
- Muffin caseiro de manhã\* ou panqueca de banana\* ou bolo simples
- Cookies caseiros\*
- Rosquinhas de polvilho \*\*

*\*Exemplos de RECEITAS FÁCEIS, RÁPIDAS E SAUDÁVEIS em anexo.*

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

Obs.: solicitamos **NÃO** enviar nenhum produto que contenha **AMENDOIM** (pois temos uma aluna com alergia grave a esse alimento, que poderia se prejudicar mesmo que não o ingerindo, ao inalar partículas voláteis de amendoim, se estiver num ambiente em que o amendoim está sendo consumido).

*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

**MELHORES OPÇÕES:**

**leia atentamente e procure aplicar  
as recomendações abaixo em cada escolha**

- **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)
- **Ovo cozido:** para garantir que a gema do ovo fique totalmente cozida deixar cozinhando durante 8 minutos após levantar fervura. Pode ser substituído por ovos 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 integral (se a criança aceitar consumi-la fria).
- **Biscoitos de arroz:** podem ser consumidos puros ou com algum recheio de patê caseiro de atum ou sardinha ou frango ou húmus ou caponata 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 + iogurte natural ou leite vegetal:**
  - **Granola ou cereais:** granola sem açúcar ou malteada (adoçar em casa se for necessário, com melado ou açúcar de coco ou demerara ou mascavo)
  - **Iogurte natural:** preferir iogurte natural (adoçar em casa se for necessário), caseiro ou de leite de vacas criadas a pasto (Ex. Yogurs) 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 tipo A ou de saquinho.
  - **Obs.:** pode enviar a granola e o iogurte/leite separados para a criança misturar na hora de lanche e a granola não perder a crocância.
- **Favor NÃO enviar:** bolachas recheadas, frituras, refrigerantes, gelatina, chocolates, balas, salgadinhos, docinhos...

*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 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 “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 melado ou xilitol, azeite de oliva ou de gergelim (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.

*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 NOVAS para dar IDEIAS**

**TORTA SALGADA ou MUFFINS SALGADOS (sem ovo, sem leite, sem trigo)**

INGREDIENTES da massa

- 1 xícara de caldo caseiro ou água
- 1/4 xícara de azeite de oliva
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 1 xícara farinha de grão de bico ou de arroz
- 1 xícara de farinha de aveia ou de polvilho doce ou maisena
- 1 colher de sopa de psyllium
- 2 colheres de sopa de chia ou linhaça ou farelo de aveia
- 1 colher de chá de fermento
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de sal marinho não refinado
- Legumes previamente cozidos (podem ser misturados na massa ou colocados no meio (1 camada de massa, recheio e mais uma camada de massa) e/ou recheio de frango desfiado ou carne moída ou atum ou sardinha.

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Misture bem todos os ingredientes da massa em uma tigela e coloque numa forma pequena previamente pincelada com azeite (ou em forminhas para muffins/cup cakes), leve ao forno de 20 a 22 minutos.

**BROWNIE DE MASSA DE FEIJÃO**

Obs.: massa sem leite, sem ovo, sem soja e sem glúten.

INGREDIENTES

- 1 e ½ xícaras de feijão preto previamente cozido (pode separar as porções antes de temperar o feijão de casa, inclusive é possível congelar para uso posterior)
- 50 g de chocolate amargo ou meio amargo (barra)
- 6 colheres de sopa de azeite de oliva (melhor tipo de gordura para ir ao forno)
- ½ xícara de açúcar não refinado (demerara, mascavo, de coco...) ou xilitol
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- ½ colher de chá de sal marinho
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- ½ xícara de farinha de amêndoas ou farelo de aveia ou farinha de coco
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de sobremesa de vinagre de maçã
- ½ xícara de nozes picadas em pedaços grandes e/ou 50 g de gotas de chocolate amargo ou pedaços de barra de chocolate amargo ou meio amargo

*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

#### MODO DE FAZER

Derreta o chocolate em banho Maria.

Passa o feijão no multiprocessador e acrescenta os outros ingredientes (exceto as nozes ou gotas de chocolate), triture até formar uma massa uniforme.

Acrescente as nozes ou gotas/pedaços de chocolate amargo e misture.

Obs.: a massa fica bem espessa, após o cozimento e após esfriar ficará macia (mas se acrescentar líquido por achar que ficou muito espessa o brownie ficará muito mole).

Asse em forma pincelada com azeite de oliva, em forno pré-aquecido a 180 gC – 200 g C, por 20 minutos.

Espere esfriar antes de cortar e comer (a massa e o sabor mudam bastante do quente para a temperatura ambiente).

#### **CUPCAKE ou MUFFIN (sem ovo, sem leite, sem glúten)**

INGREDIENTES da massa

- 1 xícara de leite vegetal (se for leite de coco industrializado dá de usar: ½ xícara do leite e ½ de água, pois é mais grosso e confere um sabor mais pronunciado)
- 1/3 xícara de azeite de oliva (a melhor opção de gordura para ir ao forno)
- 1/2 xícara de açúcar de coco ou mascavo ou demerara ou xilitol
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 1 xícara farinha de arroz
- 1/4 de xícara de farinha de coco
- 1 colher de sopa de psyllium
- 3/4 colher de chá de fermento químico
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal marinho
- 2 colheres de chá de essência de baunilha

OPÇÕES DE SABORES:

CACAU: acrescentar 1/3 de xícara de cacau em pó na massa

LARANJA: usar 1 xícara de suco de laranja no lugar do leite vegetal (e raspas da casca de laranja)

COCO: acrescentar 1 xícara de coco ralado

RENDIMENTO: 9 cupcakes

RECHEIO ou COBERTURA de LIMÃO

- 1 xícara de leite vegetal (exceto soja)
- 1/2 xícara de suco de limão
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- raspas de limão

*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

#### RECHEIO ou COBERTURA de CACAU

- 1 xícara de leite vegetal
- 1/2 xícara de água
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 2 colheres sopa de amido de milho
- 1 colher chá de essência de baunilha

#### MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 graus.

Misture bem todos os ingredientes da massa em uma vasilha e preencha as forminhas de cupcake, leve ao forno de 20 a 22 minutos.

Recheio: Em uma panela, leve todos os ingredientes do recheio/cobertura ao fogo e mexa até engrossar. Faça um corte no formato de um cone nos cupcakes e recheie ou use como cobertura.

#### **Bolo de coco (com massa de ervilhas)**

Inspirada no Brownie de feijão (vantagens: menos farinhas e mais nutrientes).

Obs.: sem glúten, sem leite, se ovo, sem soja.

#### INGREDIENTES

- 1 e ½ xícaras de ervilha previamente cozida (daquelas secas, para fazer sopa, eu consegui elas inteiras e cozinhei na panela de pressão por 20 minutos, após ter deixado de molho, ficam bem similares às ervilhas enlatadas)
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva (melhor tipo de gordura para ir ao forno)
- ½ xícara de açúcar não refinado (demerara, mascavo, de coco...) ou xilitol
- ½ xícara de farinha de arroz (ou de aveia)
- ½ colher de chá de sal marinho
- 2 colheres de chá de essência de baunilha
- 2 colheres de chá de fermento químico
- 1 colher de sobremesa de vinagre de maçã
- 100 g de coco ralado seco (desidratado)
- Opcional: 50g de gotas de chocolate amargo (ou pedaços de chocolate amargo)

#### MODO DE FAZER

Triture as ervilhas no multiprocessador junto com o azeite e os outros ingredientes secos exceto o coco ralado e o fermento (e as gotas de chocolate se for usar).

Acrescente o coco e o fermento (também o chocolate se for usar) e misture até homogeneizar.

**IMPORTANTE:** sempre experimente o sabor da massa ainda crua, para ver se precisa mais de algum ingrediente (tal vez um pouco mais de açúcar), veja também a textura, não pode ficar muito mole para o bolo não ficar molhado de mais ou embatumado (dá de colocar mais farinha, se necessário).

Asse em forma pincelada com azeite de oliva, em forno pré-aquecido a 180 gC por 20 minutos.

Espere esfriar antes de cortar e comer (para dar tempo da massa se firmar).

*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

**RECEITAS JÁ PASSADAS EM ANOS ANTERIORES**

**PANQUECA DE BANANA**

- 1 ovo (de preferência orgânico ou caipira)
- 1 banana amassada
- 1 colher de sopa de aveia em flocos
- Canela a gosto
- Opcional alguma fonte de fibras: farelo de aveia ou psillium ou chia (Obs.: o FARELO de aveia não é nem farinha em aveia em flocos, o FARELO é feito com as fibras da aveia).

Amassar a banana, misturar com o ovo e a aveia, acrescentar a canela e as fibras. Fazer a cocção 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 para levar de lanche:

Fazer uma massa maior (por exemplo, com 3 bananas e 3 ovos), despejar em forminhas de cup cake e assar no forno.

Pode reservar para consumir nos lanches. Podem ser aquecidos antes do consumo.

**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
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de café de fermento químico

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.

**COOKIES DE AVEIA E CACAU**

- 1 xícara de aveia em flocos grossos
- 1 xícara de sopa de farelo de aveia
- Opcional: 3 colheres de sopa de melado ou açúcar demerara/mascavo ou de coco
- 3 colheres de sopa de cacau puro
- 1 ovo caipira ou orgânico
- 3 colheres de azeite de oliva
- 1 pitada de sal marinho
- 1/2 colher de café de essência de baunilha

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

*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



Caso necessário, acrescentar um pouco de farinha (de coco ou de arroz ou de aveia) ou fécula de milho (maizena) para dar o ponto de massa maleável.

Fazer bolinhas, afinar 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).

#### **QUIBE DE FORNO (sem glúten)**

- 500 g de carne moída
- 1 dente de alho pequeno bem picado
- 1/2 xícara (de chá) de cebola bem picada
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de orégano seco
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- 2 colheres (sopa) de cebolinha
- 4 colheres (sopa) de hortelã fresca picada
- Sal marinho integral e pimenta (a gosto)
- 2 xícaras de arroz integral ou quinoa previamente cozido(a)

Misturar todos os ingredientes. Colocar em forma untada com azeite e pressionar bem ou fazer quibes individuais e levar ao forno pré-aquecido a 200 graus, por 20 minutos ou até ficar dourado. Corte em porções para consumir nos lanches.

#### **BOLINHOS DE BATATA DOCE E FRANGO (prático e rápido)**

- 500 g de batata (ou inhame ou aipim ou batata doce)
- 500 g de frango caipira ou peito de frango
- Sal do marinho
- Temperos do seu gosto: salsinha, cebolinha, ervas do seu gosto
- Azeite de oliva para untar a forma e passar nas mãos ao formar as bolinhas

Cozinhar as batatas e o peito de frango na panela de pressão, com um pouco de água (podem ser juntos ou separados, como preferir).

Esperar esfriar um pouco, colocar ambos no processador, juntar com os temperos. Triturar até ficar uma massa maleável. Experimentar e ajustar o tempero até ficar bem saboroso. Fazer bolinhas com as mãos pinceladas com azeite e coloque as bolinhas numa forma untada com azeite de oliva. Cozinhar no forno preaquecido e quente, até dourar. Quer **simplificar**? Em lugar de fazer as bolinhas, espalhe a mistura na forma, pincele com azeite e polvilhe sal por cima, asse e depois corte em porções do tamanho de sua preferência. **Congelamento**: as bolinhas podem ser congeladas antes ou após a cocção do forno (por até 03 meses).

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

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 / 48-9 9966-5275