

## CARDÁPIO 2022



Queridas famílias:

Depois de um ano de novas adaptações às aulas presenciais em tempos de pandemia, um novo ano começa e com ele surge o convite a que continuemos cuidando da alimentação de nossos pequenos procurando fazer as melhores opções possíveis no dia a dia, dentro da realidade de cada família e a aceitação de cada criança.

Dentro desse contexto, propomos abaixo uma lista de opções, ideias e sugestões, lembrando que o momento do lanche no coletivo é uma excelente oportunidade para propiciar bons hábitos alimentares.

Ficamos à disposição para receber dúvidas e sugestões.

Direção do Colégio

E Nutricionista Julieta Ferreyra Ritta (CRN-10 0865, 48 9 9966-5275).

***Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!***

**MSc. Julieta 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

## Infantil 2 a 5 e Fundamental

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

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

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

- Sanduíche natural\*
- Ovo cozido ou Ovinhos de codorna
- Granola ou cereais com iogurte natural ou leite vegetal ou tipo A\*
- Biscoitos de arroz
- Biscoitos salgados integrais (Ex. tipo pão sueco ou palitos sem glúten)
- Bolo simples\* ou muffin caseiro de frutas\* ou panqueca de banana\*
- Cookies integrais\*
- Frutas secas (uva passa, damasco, ameixa, tâmara, banana passa...)
- Rosquinhas de polvilho \*
- “Saladinha *finger*”: tomatinhos cereja, cenouras em palitos (cruas ou cozidas), beterraba crua ou cozida em palitos...

\* **VEJA ABAIXO maiores detalhes e sugestões**

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 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 (se possível: 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, por conterem alto teor de açúcar).
- ☒ **Água saborizada:** colocar na água e gelar, conforme a preferência da criança: pedaços de frutas, canela em rama, folhas de hortelã, gengibre...
- ☒ **Sanduíche natural:**
  - Pão (de preferência sem glúten ou integral de fermentação natural, sugestão: caseiro pode ser feito com trigo orgânico integral ou trigo “grano duro” italiano, ou pão de loja de produtos naturais ou de padarias que trabalham com fermentação natural) - Recomendação: evitar pães tipo “bisnaguinhas”, mesmo 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...).
- ☒ **Ovo cozido ou ovinhos de codorna:** para garantir que a gema do ovo fique totalmente cozida deixe cozinhando durante 8 minutos após levantar 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 integral (se a criança aceitar consumi-la fria).
  - O ovo pode ser complementado com uma **“saladinha”**: tomatinhos cereja, cenouras em palitos ou cenouras em palitos, beterraba cozida cortada em palitos...
- ☒ **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 (Observação: perdem crocância após um tempo de preparo, por isso 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 (lembre que a lista de ingredientes fica em ordem decrescente, ou seja, o primeiro ingrediente é o que mais tem e assim por diante). Nas lojas de produtos naturais existem opções mais interessantes.

***Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!***

**MSc. Julieta 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

- ☒ **Granola ou cereais + iogurte natural ou leite vegetal ou tipo A:**
- **Granola ou cereais:** granola sem açúcar ou malteada (adoçar em casa se for necessário, com mel ou 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 fresco ou de saquinho.
  - **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., exceto leite de soja)
  - **Leite tipo A:** hoje já existem nos supermercados garrafas de leite tipo A refrigerado, que tem uma qualidade superior ao de saquinho. Nos mercados de orgânicos há também leite UHT orgânico. Uma segunda opção seria o leite “de saquinho”, e é tipos B e C mas ainda fresco.
  - **Obs.:** pode enviar a granola e o iogurte/leite separados para a criança misturar na hora de lanche para 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 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 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 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

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
- 3 colheres de sopa de melado ou mel 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 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 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