



SUGESTÃO DE CARDÁPIO ESCOLAR	
Segunda-feira	<ul style="list-style-type: none">• Leite fermentado• Ou iogurte (que esteja escrito logurte no rótulo, e não bebida láctea)• Fruta (sugestão: frutas da época)• Bolo caseiro de cenoura ou laranja• Água <p>- Veganos e intolerantes à lactose: opção disponível na cantina ou receitas descritas abaixo.</p>
Terça-feira	<ul style="list-style-type: none">• Pipoca ou biscoitos integrais (caseiros ou artesanais com amido de milho, farinhas integrais, cacau, chocolate amargo) <p>Intolerantes procurar produtos adequados às suas restrições.</p> <ul style="list-style-type: none">• Pão de queijo• Suco natural de frutas• Água <p>- Veganos e intolerantes à lactose: opção disponível na cantina ou receitas descritas abaixo.</p>
Quarta – feira	<ul style="list-style-type: none">• Suco de frutas integral (100 % natural, sem adição de açúcar) ou água• Sanduíche de pão integral com queijo e manteiga ou torrada da cantina• Ou duas fatias de pão (para alérgicos ou intolerantes, usar o pão sem glúten e sem lactose) com geleia frutas ou mel• 1 banana <p>- Veganos e intolerantes à lactose: opção disponível na cantina ou receitas descritas abaixo.</p>
	<ul style="list-style-type: none">• Fruta• Tortinha de bolacha feita com creme caseiro de amido de milho e bolachas Maria

<p><i>Quinta – feira</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ou lanche assado da cantina (pastel assado, empadinha de frango ou carne) • Ou bisnaguinha integral recheada com queijo, alface e tomate ou recheada com frango desfiado • Neste dia, a sugestão é água <p>- Veganos e intolerantes à lactose: opção disponível na cantina ou receitas descritas abaixo.</p>
<p><i>Sexta-feira</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dia em que podemos liberar o cardápio para tudo aquilo que não é rotina ou que é “menos saudável”. • Neste dia, escolha opções com menos sódio, menos gorduras trans ou saturadas. Leia atentamente os rótulos, considerando que os ingredientes são descritos conforme a quantidade em que contém no produto. • Opções que se encaixam: cookies cobertos com chocolates ricos em cacau, salgadinhos do tipo mignon, palitinhos, etc. • Água <p>- Veganos e intolerantes à lactose: opção disponível na cantina ou receitas descritas abaixo.</p>

DICAS DE RECEITAS SAUDÁVEIS:

❖ **BOLO DE AVEIA E BANANA**

- 3 bananas
- 2 ovos (para veganos, substituir por 1 colher de sopa de chia hidratada em 3 colheres de água por 15 minutos)
- 1/2 xícara de óleo ou azeite (evite óleos refinados, como soja)
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de fermento



- uvas passas

Como fazer: Bater as bananas com os ovos e o óleo em liquidificador. Adicionar a farinha e o açúcar. Por fim, coloque o fermento e as uvas passas, se desejar. Assar em forma untada.

❖ **COOKIES**

- 2 bananas maduras (se não estiverem maduras, acrescente 2 colheres de sopa de açúcar mascavo)

- ½ xícara de flocos de aveia

- 1 colher de sobremesa de cacau

Como fazer: Esmagar as bananas e misturar aos outros ingredientes. Com a ajuda de uma colher, forme bolinhas e coloque em uma forma untada ou com papel manteiga, mantendo distância entre elas. Assar até ficar com a borda crocante.

❖ **BOLO COOKIE:**

- 3 ovos (para veganos, substituir por 1 xícara de maçã cozida e amassada)

- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo ou açúcar de coco

- 3 colheres de sopa de leite (para veganos ou intolerantes, substituir por leite de coco ou de aveia)

- 3 colheres de sopa de óleo de coco ou azeite

- 1 xícara de farinha de aveia

- 1 colher de sopa de fermento

Chocolate em lascas (prefira as opções ricas em cacau)

Como fazer: Misture todos os ingredientes (menos o chocolate), até ficar bem homogêneo. Misture o chocolate picado. Asse por 30 minutos em forno a 180-200°C.

❖ **TORRADA COM PÃO DE SANDUÍCHE CASEIRO**

- 1 ovo (para veganos, substituir por 1 colher de sopa de linhaça triturada hidratada em 3 colheres de água – deixar hidratar por 15 minutos, até formar um gel)
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia, ou arroz ou trigo integral
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de café de fermento
- Sal e temperos a gosto.

Como fazer: Misture todos os ingredientes e coloque em uma frigideira, em fogo baixo, até dourar. Vire até dourar do outro lado. Corte ao meio e recheie com o queijo da sua preferência, adicionando milho, legumes, frango desfiado, etc. Monte o sanduíche e leve para a torradeira até o queijo derreter.

❖ **BOLO DE CENOURA VEGANO**

- 300 ml de leite de aveia
- 40 ml de azeite
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 2 cenouras grandes
- 1 xícara e meia de farinha de arroz
- 1 colher de café de fermento em pó

Como fazer: Bata tudo no liquidificador (menos a farinha e o fermento). Adicione a farinha e misture bem e logo após o fermento. Asse em forma untada por 40 minutos a 180 graus.

Cobertura: Derreta em banho maria 150g de chocolate amargo. Quando estiver derretido, adicione 50 ml de leite vegetal. Aqueça em fogo baixo e misture até virar uma calda.

❖ **BOLINHO DE MILHO**

- Milho de 7 espigas cruas
- 1 copo de água
- 2 xícaras de açúcar de coco, mascavo ou demerara
- 3 colheres de óleo de coco ou azeite

Como fazer: Bata tudo no liquidificador, coloque em forminhas untadas e asse em forno médio por 30 – 40 minutos.

❖ **PIRULITOS DE MAÇÃ**

- 3 fatias largas de maçã, lavadas e secas
- 2 xícaras de chocolate amargo
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- Amendoim torrado sem sal triturado

Como fazer: Derreta o chocolate em banho-maria e adicione o óleo de coco. Espete as fatias de maçã em palitos de sorvete, cubra com o chocolate derretido. Polvilhe o amendoim e espere secar. Pode-se adicionar uva passa, nozes, castanhas ou outras frutas secas.

Carla Borba
Nutricionista