



Cardápio Sugerido

Validade: 13/09- 05/10

Segunda

Torrada integral + geleia ou creme de ricota (enviar separadamente) OU biscoitinho caseiro + suco OU iogurte + 1 fruta

Terça

Crepioca recheada* OU pão integral com patê caseiro ou geleia + suco + 1 fruta

Quarta

Biscoito de polvilho integral OU bolo de maçã integral** + salada de frutas + água de coco

Quinta

Bolo de fubá caseiro*** OU cookies integrais + suco OU água de coco + 1 fruta

Sexta

Pastel de forno integral OU pipoca + suco de uva integral + 1 fruta

★★★★ DICA DO MÊS ★★★★★

Farinha branca x farinha integral

Em geral possuem valor calórico semelhante, porém, os produtos preparados com a farinha de trigo branca (refinada) não apresentam os mesmos benefícios para a saúde que aqueles preparados com farinha integral. O trigo não refinado preserva parte da casca do cereal e também o gérmen, onde se encontram os principais nutrientes, como fibras, vitaminas e minerais.

Observações importantes:

- Os alimentos que necessitam de refrigeração deverão ser personalizados com o nome da criança e a respectiva turma.
- Só deverá ser enviada apenas a quantidade de alimentos que a criança costuma lanchar.
- Todo lanche que sobrar, será devolvido na lancheira, para um melhor acompanhamento da família.



*Crepioca recheada

Dentro de uma vasilha, coloque 1 gema e 2 claras, 1 colher (de sopa) de semente de chia, 1 colher (de sopa) de leite e 1 (de sopa) colher de goma de tapioca. Misture tudo até que os ingredientes estejam bem unificados. Coloque uma frigideira antiaderente em fogo baixo (sem óleo), e coloque a crepioca. Deixe fritar até dourar os 2 lados, tipo uma panqueca. Coloque a crepioca aberta em prato e coloque os recheios. Em seguida, enrole ou dobre ao meio.

**Bolo de maçã integral

Bata no liquidificador 2 ovos, 1/2 xícara de óleo, 2/3 de xícara de açúcar mascavo (para menores de 2 anos pode ser a mesma medida de uva passas) e as cascas de uma maçã. Depois de bem batida despeje a massa numa tigela e acrescente 1 maçã ralada (a mesma que usou a casca), 1 xícara de farinha de trigo integral, 1/2 xícara de farelo de aveia (ou farinha ou aveia em flocos finos), 1/2 colher (sopa) de fermento em pó, passas e canela a gosto. Se sua massa ficar muito densa (depende do tamanho do ovo) pode acrescentar 2 colheres (sopa) de água na massa. Misture bem e coloque numa forma inteira ou em forminhas de cupcake. Asse por aproximadamente 30 minutos em forno pré-aquecido a 180 graus.

***Bolo de fubá

No liquidificador bata 4 ovos, 1 xícara de leite, 1 1/2 xícaras de açúcar mascavo e 2/3 xícara de óleo de coco. Depois de bem batido transfira para uma tigela e misture 1 xícara de fubá, 1/2 xícara de farelo de aveia e 1/2 xícara de farinha de trigo integral. Por fim acrescente 1 colher (sopa) de fermento em pó. Misture bem, despeje numa forma untada e enfarinhada e asse a 180 graus por aproximadamente 40 minutos.