



# Cardápio Sugerido

Validade: 07/03 - 05/04

## Segunda

Pão integral com queijo branco e cenoura ralada OU bolacha integral + geleia ou creme de ricota (enviar separadamente) + suco + 1 fruta

## Terça

Tapioca com chia OU Wrap integral com ricota + mix de castanhas + suco + fruta

## Quarta

\*Pão de queijo de inhame OU biscoito de polvilho integral + salada de frutas + suco

## Quinta

Bisnaguinha integral com requeijão light OU bolacha integral + patê caseiro (enviar separadamente) + queijo branco em cubinhos + suco

## Sexta

Pastel integral de forno OU sanduíche natural + suco ou água de coco + fruta

★★★ DICA DO MÊS ★★★

Patês são ótimos recheios para os sanduíches. Você pode prepará-los usando ricota ou queijo tipo cottage como base. Basta colocar no processador com seus ingredientes favoritos. Pode ser salsinha, atum, cenoura... Se colocados em um pote fechado na geladeira, duram quatro ou cinco dias, ou seja, rendem mais de uma lancheira. Para levar os lanches recheados à escola, embrulhe-os em papel-alumínio ou papel-filme, que ajudam a conservar o sabor.

### 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.

A escola é certamente um local onde os hábitos alimentares saudáveis devem ser ensinados, estimulados e praticados. Pensando nisso, o Colégio Evolução desenvolve, há 13 anos, um sistema de cardápio sugerido, onde os pais podem, mensalmente, encontrar opções diárias de lanches nutritivos para seus filhos. Aos poucos, a criança compreende e se apropria de bons hábitos alimentares reconhecendo sua importância para uma melhor qualidade de vida. Todavia, cabe à família a manutenção das práticas saudáveis apropriadas pelo filho também no ambiente familiar bem como no envio diário daquilo que está proposto no cardápio.



### Receita 1: Danoninho de Inhame

#### Ingredientes:

2 inhames

1 fruta madura (manga, goiaba, morango, frutas vermelhas)

#### Modo de preparo:

Descasque e cozinhe o inhame;

Bata a fruta e o inhame no liquidificador e se necessário adicione água;

Coloque para gelar e tá prontinho!

### Receita 2: Pão de queijo de inhame

#### Ingredientes:

400g de inhame cozido

2 xícaras de polvilho doce

1 xícara de queijo ricota ralado

3 colheres de sopa de óleo de coco

1 pitada de sal

3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

3 colheres de sopa de grãos de linhaça dourada.

#### Modo de preparo:

Cozinhe e esprema os inhames ainda quentes em uma vasilha, junte o restante dos ingredientes e misture a cada adição, deixando o polvilho por último para dar o ponto de fazer as bolinhas. Faça de 10 a 12 bolinhas e coloque em uma assadeira untada com óleo. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 25 - 30 minutos ou até que fiquem dourados.