



Cardápio Sugerido

Validade: 05/11 - 13/12

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.

Segunda

Bolo de banana +
Cubinhos de queijo
branco OU Cookies
integrais + Suco + Fruta

Terça

Bolo de laranja OU
Biscoito de polvilho +
Suco + Salada de Fruta

Quarta

Pastelzinho de aveia,
linhaça e mandioca OU
Bolacha integral + Patê
caseiro (enviar
separadamente) +
Suco + Fruta

Quinta

Milho cozido
debulhado + Ovinhos
de codorna OU Pão de
queijo caseiro +
Palitinhos de cenoura +
Coalhada + suco

Sexta

Wrap integral + mix de
castanhas OU Chips de
batata doce + Água de
coco + Fruta

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.



RECEITAS

*Receita 1: Bolo de banana diet

Ingredientes:

1 banana nanica (média) em fatias / 4 colheres de sopa de farinha de trigo integral / 1 ovo / 40 gotas de adoçante que possa ir ao fogo / 1 xícara de leite desnatado / 1 colher de sobremesa de margarina light derretida / 1 colher de sopa rasa de fermento em pó / Canela em pó a gosto.

Modo de preparo:

Bata as claras em neve, depois a gema; junte o leite, a farinha e o fermento (peneirados juntos) e, por fim, o adoçante. Unte a fôrma com metade da margarina derretida e arrume-a em camadas alternadas de massa, cuidando para terminar com banana. Cubra com o restante da margarina derretida e misture canela. Leve ao forno brando para assar, durante 35 minutos.

*Receita 2: Pastelzinho de aveia, linhaça e mandioca

Ingredientes

1/2 xícara de farinha de aveia / 4 colheres (sopa) de linhaça dourada triturada (farinha) / 2 colheres (sopa) cheias de mandioca bem cozida e amassada / 1 colher (sopa) de azeite de oliva / sal e temperos a gosto / água necessária para dar o ponto

Modo de preparo:

Num pote misture as farinhas e os temperos. Acrescente o purê de mandioca e o azeite. Amasse bem com as mãos até obter uma massinha homogênea. Acrescente um pouquinho de água para dar o ponto na massa. Use cerca de 2 colheres (sopa). A massinha fica boa de trabalhar e não gruda nas mãos. Deixe descansando um pouquinho - a massa vai absorver a água e pode ser necessário o acréscimo de mais, já que ela dá uma ressecadinha!

Se perder o ponto da massa por acrescentar mais água que o necessário, só ir colocando mais farinha de aveia aos poucos. Abra a massa e corte em círculos. Sugiro dividir a massinha em 12 porções e abrir e numa bancada enfarinhada com fécula de batata. Recheie a gosto. Feche, pressionando um garfo nas bordas. Leve para assar em forno pré-aquecido 180C até dourar. Quando começa a dourar, sugiro aumentar o forno pra 200°C. Quando as bordinhas começam a corar, é hora de tirar. Rende em média 10-12 mini pasteis, vai depender da espessura e tamanho de cada um. Podem ser congelados!

*Receita 3: Biscoito de polvilho

Ingredientes:

1 ovo / 3 xícaras de chá de polvilho azedo / 100ml de óleo de coco sem sabor / 100ml de água / 1/2 colher de sopa de sal rosa

Modo de preparo:

Misture o polvilho, o ovo, o óleo e o sal. Acrescente a água e mexa até virar uma massa homogênea. Forme rosquinhas ou palitos e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 15 minutos.