



Cardápio Sugerido

Validade: 27/01 - 03/03

Segunda

Sanduíche de queijo
OU pão de aveia com
patê caseiro +
*danoninho de inhame
+ suco

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.



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.