



COMO MONTAR UMA LANCHEIRA *saudável*



Uma alimentação adequada e saudável é fundamental para o bom desenvolvimento da criança.

Em parceria, o ambiente familiar deve ser um promotor da saúde, ofertando para as crianças todos os grupos alimentares, com variedade de preparações e texturas.

Além disso, estimular a autonomia das crianças, principalmente durante as refeições, pode contribuir para a construção de uma relação saudável com a comida.

Guia Alimentar da População Brasileira
Planejamento de Cardápios para a Alimentação Escolar (FNDE)



OBSERVAÇÕES:

Priorize os alimentos in natura e minimamente processados, pois são mais saudáveis e ricos em nutrientes e vitaminas.

Exemplos:



Frutas



Verduras



Legumes



logurte natural



Cereais integrais



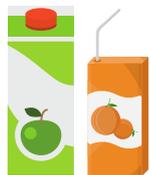
Proteínas

Evite alimentos ultraprocessados, pois eles são ricos em gorduras, açúcares e possuem muitos aditivos (conservantes, corantes, aromatizantes artificiais...) e contribuem para a formação de doenças crônicas não transmissíveis.

Exemplos:



Refrigerantes



Sucos de caixa



Sucos em pó



Achocolatados



Chips e outros salgadinhos



Bolos de pacote



Biscoitos recheados



Pipoca de microondas



Macarrão instantâneo



Gelatina pronta



Petit suisse



Balas e chicletes



UMA LANCHEIRA SAUDÁVEL DEVE CONTER:

Uma
Fruta

Um
Cereal

Uma
Proteína

Lembrando que esses componentes podem ser ofertados de forma individualizada ou em conjunto nas preparações (ex: em uma crepioca, o ovo seria a proteína e a tapioca seria o cereal, ou então, panqueca de banana)

Para beber, a melhor opção é a água, estimule o consumo! Ocasionalmente, sucos naturais, mate caseiro e chás também podem ser uma opção, especialmente para crianças que não aceitam frutas!



1º EXEMPLO DE CARDÁPIO PARA 1 SEMANA:

Segunda-feira



Tangerina



Muffin de espinafre
com requeijão

Terça-feira



Melancia



Espiga
de milho

ou



Pipoca
caseira

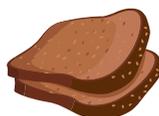


Queijo minas
com orégano

Quarta-feira



Salada de frutas



Pão integral



Pastinha de frango, de
atum ou de ovo caseira

Quinta-feira



Uva



Pão árabe



Homus ou guacamole

Sexta-feira



Banana



Granola ou aveia



logurte natural com
mel ou melado



2º EXEMPLO DE CARDÁPIO PARA 1 SEMANA:

Segunda-feira



Morango



Panqueca de banana com aveia

Terça-feira



Maçã



Biscoito de arroz



Creme de ricota
ou queijo cottage

Quarta-feira



Laranja



Palitinhos de
cenoura e pepino



Homus

Quinta-feira



Melão



Tapioca
ou crepioca

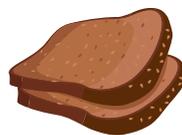


Queijo meia cura,
tomate e orégano

Sexta-feira



Mamão



Pão integral



Pasta de amendoim
e geleia sem açúcar



3º EXEMPLO DE CARDÁPIO PARA 1 SEMANA:

Segunda-feira



Banana



Pão de queijo



Suco de uva integral

Terça-feira



Caqui



Ovo de codorna



Biscoito de batata doce
com chia

Quarta-feira



Manga



Cereal



Pudim de chia

Quinta-feira



Goiaba



Quiche de queijo



Água de coco

Sexta-feira



Stick de queijo



Bolo de cenoura com chocolate 70%



4º EXEMPLO DE CARDÁPIO PARA 1 SEMANA:

Segunda-feira



Mousse de abacate com cacau



Queijo meia cura

Terça-feira



Melancia



Biscoito de polvilho

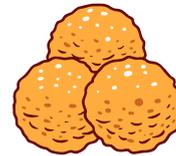


Mate caseiro

Quarta-feira



Pera



Bolinho de frango

Quinta-feira



Uva



Bolinho de banana

Sexta-feira



Kiwi



Ovo cozido



Danoninho de inhame



OPÇÕES MAIS SAUDÁVEIS

TROQUE ISSO



Sucos de caixa/Sucos em pó

POR ISSO



Sucos naturais/
água/chás naturais



Bolos de pacote



Bolos caseiros



Biscoitos recheados



Biscoitos/cookies caseiros
Biscoito de arroz



Gelatina pronta



Gelatina natural



Pipoca de microondas



Pipoca caseira



Achocolatado



Leite com cacau



SUGESTÕES DE INDUSTRIALIZADOS



Nova
Jerusalém



Qualitá



Globo



Aruba



Jasmine

Lembrete: Os industrializados podem ser aliados no dia a dia, mas não devem ser consumidos em excesso.



SUGESTÕES DE INDUSTRIALIZADOS



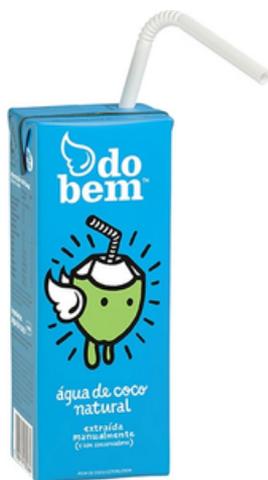
Nestlé



Yorgus



Verde Campo



Do Bem



Campo Largo

Lembrete: Os industrializados podem ser aliados no dia a dia, mas não devem ser consumidos em excesso.



SUGESTÕES DE INDUSTRIALIZADOS



Moving



Nude



Pic-me



Native

Lembrete: Os industrializados podem ser aliados no dia a dia, mas não devem ser consumidos em excesso.



SUGESTÕES DE INDUSTRIALIZADOS



Zaytas



Popai



Wheyviv



Natural Life



Tirolez



Camil

Lembrete: Os industrializados podem ser aliados no dia a dia, mas não devem ser consumidos em excesso.



RECEITAS:

Gelatina natural de uva



Ingredientes:

- 250ml de água
- 250ml de suco de uva
- 1 pacote de gelatina natural incolor

Modo de preparo:

1. Prepare a gelatina conforme as instruções do fabricante.
2. Adicione a água quente, o suco de uva e misture bem.
3. Transfira a gelatina para recipientes menores.
4. Leve à geladeira para gelar e endurecer.
5. Agora é só servir. Bom apetite.

Quadrinhos de banana



Ingredientes:

- 1 banana madura amassada
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- Canela a gosto

Modo de preparo:

1. Amasse levemente/grosseiramente as bananas.
 2. Misture os ingredientes e espalhe em uma forma untada e enfarinhada, deixando a massa com altura de aproximadamente um dedo.
 3. Asse a 180 graus até que fique levemente dourado por fora e macio por dentro.
 4. Corte em formato de quadrinhos.
- Sugestão: adicionar uva passa, oleaginosas.



RECEITAS:

Biscoito de batata doce e chia

Ingredientes:

- 1 1/2 xícaras de batata doce bem cozida e amassada
- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de polvilho azedo
- 1/4 de xícara de óleo de sua preferência
- 2 colheres de sopa de água fervente
- Sal e chia a gosto



Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes até virar uma massa que não grude nas mãos e fique macia (caso fique seca adic 1 col de sopa de água fervente).
2. Abra a massa numa espessura de aprox 3mm e corte do formato desejado.
3. Coloque em uma assadeira untada com pouco óleo e asse a 200 graus até ficar dourado (comer na hora ou congelar cru).

Bolo de cenoura com chocolate 70%

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 cenoura picada
- 1/4 xícara de azeite
- 1/4 de xícara de mel ou açúcar mascavo
- 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Gotas de chocolate 70% a gosto



Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador a cenoura, os ovos, o óleo e o mel (ou açúcar mascavo).
2. Despeje a mistura em uma tigela com farelo de aveia, a farinha de trigo integral, as gotas de chocolate e o fermento em pó e misture.
3. Coloque em formas de cupcake e asse a 180 graus.

Dica: as receitas podem ser porcionadas e congeladas

RECEITAS:

Homus

Ingredientes:

250g de grão de bico
1 colher de sopa de tahine
1 dente de alho amassado
Suco de limão, azeite e sal a gosto



Modo de preparo:

1. Deixe o grão de bico de molho de um dia para o outro.
2. No dia seguinte trocar a água e cozinhar na pressão ou até ficar macio.
3. Bata o grão no processador com alho e azeite até virar uma pasta homogênea (use um pouco da água do cozimento se precisar).
4. Misture com o tahine, sal e limão.

Crepioca

Ingredientes:

1 ovo
1 colher de sopa de tapioca
Queijo (opcional) para rechear



Modo de preparo:

1. Bater o ovo com a tapioca (sal e temperos a gosto).
2. Despejar a massa em um frigideira untada e deixe dourar dos dois lados.
3. Recheie se quiser.



RECEITAS:

Muffin de espinafre com requeijão



Ingredientes:

- 1 xícara de folhas de espinafre
- 1 colher de sopa de requeijão light
- 1/2 xícara de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 2 ovos batidos
- 1/2 colher de chá de fermento
- Cebolinha e uma pitada de sal

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela.
2. Despeje a massa em forminhas individuais untadas e enfarinhadas.
3. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 25 minutos.

Torta de fubá

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 cenouras raladas
- 1/3 de xícara de óleo
- 1 copo de leite
- 1 copo de água
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 1/2 xícaras de fubá
- Folhas verdes picadas (espinafre, couve, cebolinha...)
- 1 colher rasa de sal
- 1 colher de sopa de fermento



Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela.
2. Despeje em uma forma untada e enfarinhada (de preferência grande para torta ficar fininha).
3. Asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos.

Dica: as receitas podem ser porcionadas e congeladas

RECEITAS:

Iogurte de morango



Ingredientes:

- 1 potinho de iogurte natural
- 5 unidades de morango

Modo de preparo:

1. Bata o iogurte com os morangos e sirva!

Dica: outras frutas podem ser usadas (uva, maracujá, mamão..) e pode ser servido com granola ou aveia e adoçado com mel ou melado.

Snack de grão de bico



Ingredientes:

- 200g de grão de bico
- Temperos a gosto (páprica defumada, cúrcuma, orégano, lemon pepper..)
- Sal
- Azeite

Modo de preparo:

1. Deixe o grão de bico de molho por 8 horas.
2. Cozinhe em água fervente até ficar al dente e macio por dentro.
3. Descarte a água, seque os grãos e adicione os temperos e o sal.
4. Coloque em uma forma com papel manteiga, regue com azeite e leve para assar em forno preaquecido.
5. Deixe assar a 200°C até ficarem crocante, mexa a cada 3 min. Fique de olho!
6. Sirva ou armazene em um pote de vidro por até 9 dias.



RECEITAS:

Pão de beijo



Ingredientes:

- 150 gramas de batata baroa
- 2 xícaras de chá de polvilho azedo
- 1 xícara de chá de polvilho doce
- 1 colher de chá de sal
- 250 mililitros de água morna
- 1 colher de sopa de azeite

Modo de preparo:

1. Cozinhe as batatas e amasse-as, formando um purê
2. Em uma bacia misture o polvilho azedo, polvilho doce, o azeite e a água morna
3. Incorpore o purê a mistura
4. Deixe a massa descansar por aproximadamente 30 minutos
5. Molde as bolinhas e leve-as pra assar em forno pré aquecido a 180 graus por aproximadamente 30 minutos ou até ficar dourado

Quiche de queijo



Ingredientes:

- Pão de forma
- 300g de queijo mussarela ralado
- 1 ovo
- Cheiro verde picado a gosto

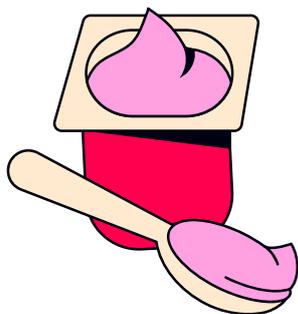
Modo de preparo:

1. Use um rolo de macarrão para afinar as fatias de pão
2. Corte as fatias em formato circular e coloque-as dentro de uma forma de cupcake ou de empadinha
3. Bata o ovo com o queijo e o cheiro verde e recheie o pão com a mistura
4. Leve pra assar em forno pré aquecido a 180 graus por 20 minutos



RECEITAS:

Danoninho de inhame



Ingredientes:

- 2 inhames grandes
- 250 g de morango
- 1 manga
- 3 bananas prata ou 2 maçãs

Modo de preparo:

1. Cozinhe o inhame em uma panela.
2. Quando estiver bem cozido escorra a água e coloque no liquidificador.
3. Coloque as frutas e bata por 3 minutos.
4. Depois é só colocar pra gelar e saborear.

Mousse de cacau



Ingredientes:

- Meio abacate
- 1 banana congelada
- 1 colher de sopa de mel ou melado
- 1 colher de sopa de cacau em pó

Modo de preparo:

1. Em um processador, bata o abacate e a banana até ficar bem cremoso.
2. Adicione o mel/melado e o cacau em pó. Bata novamente.
3. Sirva-se e saboreie.



RECEITAS:

Bolinho de banana



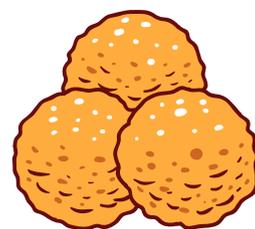
Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de sopa de leite ou água
- Meia colher de chá de fermento
- Canela à gosto
- Passas (opcional)

Modo de preparo:

1. Amasse a banana
2. Em uma tigela, bata os ovos
3. Adicione a banana amassada e todos os outros ingredientes
4. Leve ao forno de microondas por 2 minutos

Bolinha de frango



Ingredientes:

- 200 gramas de frango desfiado
- 200 gramas de batata doce ou inglesa
- Cheiro verde picado a gosto

Modo de preparo:

1. Cozinhe a batata no vapor.
2. Em uma bacia, amasse a batata, misture com o frango até ficar consistente e tempere à gosto.
3. Faça bolinhas.
4. Leve pra assar na air fryer pré aquecida a 180 graus por 20 minutos.





Desenvolvido pela Equipe de
Nutrição da Escola Eliezer Max

Nutricionista:
Rosana Tournour

Estagiárias de Nutrição:
Júlia Andriolo
Anna Luisa Salles

