



**CÓLEGIO GÊNESIS  
CARDÁPIO 2020 / LANCHE INFANTIL**

<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
<b>OPÇÃO 1</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	<b>OPÇÃO 1</b>	<b>OPÇÃO 1</b>
logurte de frutas + bolo de banana (ver receita) + fruta*	Suco de fruta + Cookie integral de aveia (ver receita) + fruta*	Água de coco + bisnaguinha integral + queijo	logurte de frutas + Granola + biscoitinhos de arroz + fruta*	Suco de fruta + rosquinha integral ou biscoito de cacau + fruta*
<b>OPÇÃO 2:</b> Suco de fruta + bolo caseiro + fruta*	<b>OPÇÃO 2:</b> Suco de fruta + pão de batata + queijo branco + fruta*	<b>OPÇÃO 2:</b> Suco de fruta + pão de queijo + salada de frutas ou fruta*	<b>OPÇÃO 2:</b> Leite fermentado + bolo de caseiro (ver receita)	<b>OPÇÃO 2:</b> Suco de fruta + pão de forma (pode ser integral) sem casca + requeijão + fruta*
<b>*fruta da época</b>	<b>*fruta da época</b>	<b>*fruta da época</b>	<b>*fruta da época</b>	<b>*fruta da época</b>

## OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

Um lanche saudável é aquele que contém um alimento de cada grupo, como: carboidratos, proteínas, frutas e hortaliças e alimentos fontes de cálcio (por exemplo, leite e derivados), para garantir o crescimento e desenvolvimento adequado das crianças.

Para facilitar a criação da lancheira saudável, abaixo estão descritos os grupos de alimentos que possuem perfis nutricionais semelhantes. Para cada um deles, relacionamos os alimentos que compõem o grupo.

**Carboidratos:** alimentos que fornecem energia e disposição para as atividades do dia a dia. Suas fontes são: pães, torradas, bolos simples, cereais integrais, tapioca, panqueca, biscoitos integrais, tortas, etc.

**Proteínas:** alimentos responsáveis pela formação de tecidos e músculos. Suas fontes são: leite, iogurte, coalhada, queijo branco, presunto magro, peito de peru, ovo cozido, etc.

**Frutas e hortaliças :** frutas, verduras e legumes. Frutas frescas ou secas, legumes na versão baby e preparações à base de vegetais são excelentes alternativas, na medida em que são alimentos com alto teor de nutrientes e grande poder de saciedade, além de serem práticos para transportar e consumir fora de casa.

As combinações dos alimentos são múltiplas, pois cada grupo apresenta uma série de alimentos que podem ser combinados com alimentos de outros grupos.

**Frutas (Trazer todos os dias):** maçã/pêra /kiwi/banana (trazer com casca\* experimentar levar junto em um potinho separado 2 colheres de sobremesa de aveia em flocos/granola, farinha de linhaça dourada etc), mamão papaia pequeno, pêssego, nectarina, goiaba (vermelha ou branca), manga, caqui, morango, uva.

Como lancheira pode influenciar na saúde infantil

Quem tem filhos em idade escolar, sabe o quanto é trabalhoso pensar e preparar a lancheira. Além da escolha de alimentos saudáveis, é preciso também pensar na segurança alimentar, que inclui desde a seleção adequada dos alimentos, higiene dos utensílios utilizados até o armazenamento adequado do lanche. Selecionar um alimento estragado ou higienizar a lancheira ou garrafa térmica de uma forma inadequada pode ser prejudicial à saúde da criança e causar transtornos como diarreia, febre e falta de apetite.

Para evitar isso, selecionamos algumas dicas para afastar esses riscos:

Escolha frutas com cascas íntegras, brilhantes e com aspecto de recém-colhidas. Furos e machucados nas frutas podem aumentar o risco de contaminação. As frutas da estação podem ser uma ótima alternativa por serem mais frescas e custarem menos.

Fique de olho na validade. Se ela estiver vencida, o alimento pode conter micro-organismos nocivos à saúde.

Usar garrafas e lancheiras térmicas certificadas, para que possam efetivamente conservar os nutrientes e manter a temperatura do lanche. Principalmente, se tiver frios, leite e iogurte.

Utilize saquinhos e embalagens próprios para alimentos na hora de separar a porção do lanche.

Lave bem as mãos com água e sabão antes de preparar o lanche.

Limpe a lancheira e a garrafinha antes e após o uso para tirar resíduos de alimentos. Especialistas indicam usar uma esponja macia com água e detergente neutro. Uma vez por semana, lave a lancheira e a garrafinha utilizando um pouco de água sanitária para higienizar.

Outra dica infalível é diversificar a lancheira : prefira alimentos naturais e caseiros, respeite a quantidade para a idade do seu filho. Compartilhe esse momento com a criança, que ficará mais motivada a devorar o lanchinho.

Suco em excesso não é bom! Faz mal, pois tem frutose, pouca fibra, elevação do índice glicêmico e estudos já mostram que pode causar diabetes!

Os exemplos são:

Suco natural/integral: deve ser a sua primeira opção de escolha. Ele possui 100% da polpa da fruta e não contém adição de açúcar, corantes ou conservantes.

Polpa congelada: é a melhor alternativa para quem não consegue fazer o suco natural.

Néctar: deve conter de 20% a 40% de fruta. Já vem diluído em água com o acréscimo de bastante açúcar.

Suco em pó: possui apenas 1% de polpa de frutas, além de corantes, aromatizantes, espessantes, adoçantes e altas quantidades de sódio. É a pior opção e, infelizmente, uma das mais consumidas.

Com tudo isso, o melhor seria não mandar suco na lancheira e sim água, mas tudo é questão de hábito e vale a pena introduzir aos poucos, caso seu filho já esteja acostumado a ter suco na lancheira ou então levar algumas vezes na semana e não todos os dias!

Os industrializados bacanas, que não têm açúcar, conservantes e vale a pena o investimento porque eles são mais caros que os "normais" e mais conhecidos são:

Greenday (os que não têm açúcar);

Sucos da marca Suvalan (os que não têm açúcar);

Suco do Bem;

Suco de uva integral 100%;

Suco de maçã da Yakult

---

**CUIDADO** ! Com as barrinhas de cereal

Há alguns anos, as barrinhas de cereais surgiram com uma proposta de serem alimentos saudáveis para matar a fome entre as refeições sem comprometer a saúde. Mas, como todo alimento industrializado, a barrinha de cereal pode não ser tão saudável assim, por isso é preciso ficar de olho no rótulo e na lista de ingredientes. A grande maioria das barrinhas de cereais é rica em açúcar e tem pouca fibra. As que levam chocolate podem conter ainda muita gordura.

É claro que existem algumas que realmente são saudáveis. Veja nossas dicas para você escolher a melhor barrinha para a lancheira do seu filho ou até mesmo seu consumo:

O açúcar pode aparecer de diversas formas. Veja abaixo os diferentes nomes que o açúcar pode ser chamado:

- Glicose
- Frutose
- Glucose
- Dextrose
- Maltodextrina
- Sacarose
- Lactose
- Xarope de milho
- Isoglucose

Sobre a gordura, a regra geral é que a do tipo insaturada é mais saudável que a saturada. Os alimentos que contêm gordura insaturada incluem o abacate, as nozes e os óleos vegetais. E as gorduras saturadas e trans devem ser evitadas.

Saiba que a gordura de palma é um tipo de gordura saturada, e está presente em praticamente todas as barras de cereal.

E sobre as fibras, preste atenção, pois o produto é vendido como fonte de fibras, logo tem que ter fibra na lista de ingredientes e na tabela de composição nutricional.

Com todos esses cuidados, com certeza você vai oferecer uma opção saudável de lanche para o seu filho.

### Receita de Suco Natural para lancheira :

Ingredientes:

Fruta (de sua preferência);

Tâmara ou damasco ou ainda uva passa

E outra opção açúcar demerara (é o açúcar entre mascavo e refinado) pode-se triturar e peneirar para ficar mais fino. (tem vitaminas e minerais)

Modo de Preparo

Bata no liquidificador com pouca água, deixando tipo uma papinha.

Coloque em formas de gelo e tampe.

Leve ao freezer e deixe congelar.

Coloque água em uma garrafinha térmica e coloque 2 cubos de polpa. Vai derreter até a hora do lanche. Depois agite a garrafinha para beber.

Quais sabores, você pode preparar?

Abacaxi

Abacaxi com hortelã

Acerola

Caju

Frutas vermelhas

Goiaba

Maracujá

Maracujá com capim santo

Manga

Manga com maracujá

Melancia

Melão

Melancia com hortelã

Melão com hortelã e limão

Morango

## Receitas

## Biscoito Salgado Integral com Amêndoas

## Ingredientes

- 1 ovo inteiro
- 2 claras
- ½ xícara de chá de leite de amêndoas (ou soja)
- 1 xícara de café de flocos de amaranto
- 2 colheres de chá de creme vegetal
- 1 colher de chá de óleo de girassol
- ½ xícara de chá de amêndoas ligeiramente processadas (picadas)
- 1 colher de café de sal
- 2 xícaras de café de farinha de trigo sarraceno (trigo sem glúten)
- 2 colheres de sopa de bicarbonato de amônia
- 1 xícara de chá de farinha de chia

## Preparo

Misture todos os ingredientes (exceto o óleo), amasse-os bem em uma pedra enfarinhada e abra a massa com um rolo. Deixe a massa com meio centímetro de espessura e corte os biscoitos no formato desejado. Coloque em uma forma untada e asse em forno quente por cerca de 25 minutos. Pincele os biscoitos antes de enformar com óleo de girassol e salpique com orégano ou outra erva a gosto.

## Informações Nutricionais

Rendimento da receita: 780g

Tamanho da porção: 43g

Calorias: 90kcal

Proteínas: 3g

Carboidratos: 17g

Gordura: 1g

## Biscoito Doce de Amaranto com Castanha -do-Pará

## Ingredientes

## Massa

- 1 ovo inteiro
- 1 xícara de chá de cará ou inhame cozido e espremido
- 1 colher de sopa cheia de creme vegetal

- 1 xícara de chá de flocos de amaranto
- 7 colheres de sopa de adoçante em pó para forno e fogão
- 1 colher de sopa de gergelim
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 8 castanhas-do-pará trituradas em pedaços bem miúdos
- 1 xícara de chá de creme ou farinha de arroz
- 1 colher de sopa de fermento em pó químico

#### Cobertura

- 2 colheres de sopa de flocos de amaranto
- 2 colheres de sopa de adoçante em pó para forno e fogão
- 1 clara de ovo

#### Preparo

Misture todos os ingredientes da massa. Abra-a com o auxílio de um rolo, sobre uma bancada enfarinhada, deixando-a com 1 cm de espessura. Corte os biscoitos com uma xícara de café. Misture os ingredientes da cobertura e cubra cada biscoito com uma pequena porção. Assente-as em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 210°C até que estejam assadas.

#### Informações Nutricionais

Rendimento Total: 500g

Por porção: 33g

Calorias: 78kcal

Proteínas: 2g

Carboidratos: 13g

Gordura: 2g

#### Tapioca

A tapioca é uma goma feita da mandioca que pode substituir o pãozinho no cardápio do café da manhã ou dos lanches. Por não conter glúten, as crianças com diagnóstico de doença celíaca podem comer sossegadas essa importante fonte de energia para as atividades do dia a dia.

Cada colher de sopa da goma de tapioca tem 70 kcal e utilizamos, em média, 3 colheres de sopa no preparo, além do recheio. Portanto, ofereça tapioca com opções de recheios saudáveis e estimule a prática de atividade física dos seus filhos. Atividades recreativas, brincadeiras e esportes no geral ajudam a queimar calorias e a tornar as crianças menos sedentárias. A energia da tapioca irá servir de combustível para todas essas atividades.

Adote esse hábito saudável para o café da manhã e/ou lanches da criança!

Saiba como fazer tapioca:

1. A goma pronta e hidratada pode ser encontrada em casas que vendem produtos típicos do Norte e Nordeste.
2. Em fogo médio, coloque a goma em uma frigideira como se fosse uma panqueca (em média 3 colheres de sopa).
3. Com o tempo os farelos começam a se unir.
4. Deixe a goma ficar espessa para garantir que a massa fique mais hidratada.
5. Virar a massa pode ressecá-la.
6. Coloque o recheio na massa ainda no fogo.
7. Desligue o fogo assim que a tapioca se soltar da frigideira, antes que se desmanche ou quebre.
8. Se quiser guardar a massa preparada, sem recheio, envolva-a em papel filme e mantenha na geladeira por, no máximo, dois dias. Depois é só esquentar no micro-ondas e adicionar o recheio.

Ideias para recheios saudáveis:

Queijo minas com ervas : 1 fatia média de queijo minas picada ou ralada e 1 pitada de manjericão seco ou algumas folhas de manjericão fresco.

Ricota, tomate e orégano : 1 fatia média de ricota ralada, 5 tomates-cereja cortados em rodela e 1 pitada de orégano.

Frango grelhado, tomate, azeitona e alface : 2 colheres de sopa de frango grelhado cortado em cubos, 3 tomates-cereja cortados em rodela, 4 azeitonas pretas picadas e 1 folha de alface picado.

Coco, abóbora e queijo branco: 1 colher de sopa de coco fresco ralado, 2 colheres de sopa de abóbora cabotiã cozida e ralada e 1 fatia de queijo branco ralado.

Tapioca de banana assada com cacau em pó: 1 banana madura e 1 colher de sobremesa de cacau em pó.

Cestinha de tapioca com frutas: ½ kiwi, 1 fatia de manga, 1 banana e 1 fatia de mamão.

Tapioca com goiabada cascão e queijo branco: 1 fatia pequena de goiabada cascão sem açúcar e 2 fatias de queijo branco.



## Receitas saudáveis para a lancheira

O lanche escolar é uma parte muito importante da alimentação das crianças, por isso os pais precisam ficar atentos ao que as crianças comem enquanto estão na escola. Geralmente, as cantinas não oferecem opções muito saudáveis e, com isso, é preciso se preparar para organizar o cardápio da lancheira.

### Biscoito cookie de aveia

Os deliciosos biscoitos, além agradarem a criançada, também são excelentes fontes de fibras e fornecem energia para as aulas. O modo de preparo é bem fácil e podem ser feitos no dia anterior, para facilitar.

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 xícara (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de farinha de aveia
- 1/4 de xícara (chá) de óleo de canola
- 3/4 de xícara (chá) de açúcar mascavo
- Canela em pó e raspas de limão a gosto
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó químico
- Margarina para untar

Preparo : deixe a aveia amolecendo na água por cerca de 20 minutos. Após isso, misture os demais ingredientes, com exceção do fermento. A massa deve ser bem sovada por, no mínimo, 10 minutos. Adicione o fermento e misture bem. Faça os cookies em tamanho pequeno e coloque na forma untada. Asse em forno médio, preaquecido, até dourar.

### Bolo de laranja

Com um gostinho de final de tarde e casa de vó, o bolo de laranja é uma ótima opção para o lanche escolar.

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de suco de laranja natural
- 3 gemas
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico
- 3 claras em neve
- Óleo e farinha de trigo para untar

Preparo: bata o suco de laranja com as gemas e o açúcar. Misture a farinha, o fermento e, por último, as claras em neve. Despeje em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno médio, preaquecido, até que ao enfiar um palito, ele saia limpo. Corte em quadrados.

### Pão de queijo saudável

Ingredientes:

- 1 pote de queijo cottage light (400 g)
- 140 g de queijo minas cortado em cubinhos
- 1 e ½ xícara de chá de polvilho azedo
- ½ xícara de chá de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de orégano fresco
- 1 colher de chá de sal
- 2 ovos

Preparo: Preequeça o forno a 180°C. Coloque o polvilho e a aveia em uma vasilha funda. Misture e faça um círculo no meio até que você veja o fundo da vasilha. Acrescente os ovos nesse espaço e misture bem. Acrescente o queijo cottage, o orégano, o sal e misture bem com uma colher. Faça bolinhas com a massa no tamanho que desejar, e acrescente dois cubinhos do queijo minas no interior de cada bolinha. Os cubinhos do queijo minas será o recheio do seu pão de queijo. Faça bolinha o suficiente para esconder o recheio. Pincele uma forma retangular com azeite e forre com papel manteiga. Coloque os pães de queijo com cuidado para não encostar um no outro. Leve ao forno e asse entre 30 a 35 minutos, ou até que fique dourados.

### Pãezinhos integrais

Os carboidratos são sempre uma boa opção para o lanche das crianças, que precisam de energia para estudar e brincar. Nesse caso específico, os ingredientes integrais dão um toque a mais.

Ingredientes:

- 1/2 colher (chá) de fermento biológico instantâneo seco
- 1 xícara (chá) de água morna
- 1/3 de xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) rasa de sal
- 1/3 de xícara (chá) de azeite de oliva
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (aproximadamente)
- Margarina e farinha de trigo para untar

Preparo: misture o fermento, a água e o açúcar e aguarde 15 minutos. Adicione os outros ingredientes, menos a farinha, aos poucos, e misture. Adicione a farinha e

misture até ficar uma massa homogênea. Se necessário, adicione mais farinha. Sove e molde uma bola com as mãos. Cubra com um pano de prato e deixe crescer por 1 hora ou até dobrar de tamanho. Molde a massa na forma dos pãezinhos e coloque em uma forma untada e enfarinhada. Deixe em forno médio, preaquecido, até assar.

### Bolo salgado

Uma receita muito fácil e rápida que pode ser feita também com a ajuda das crianças. O bolo salgado traz queijo minas, brócolis e peito de peru. Os ingredientes são balanceados e deliciosos, dando energia para a hora do intervalo. A base da massa pode ser usada com vários outros ingredientes como presunto, outros queijos e frango desfiado.

#### Ingredientes

- 4 ovos
- 3/4 de xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 e 1/4 de xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto
- 1/2 xícara (chá) de cebolinha picada
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- Um fio de azeite de oliva para untar
- 150 g de peito de peru em cubinhos
- 100 g de queijo de minas em cubinhos
- 300 g de brócolis cozido

Preparo: para a massa, junte os ovos e a farinha, batendo até formar uma massa homogênea. Acrescente o leite e o azeite e bata até homogeneizar. Junte o sal, a cebolinha, o queijo e misture. Em uma forma untada com azeite, adicione a massa e misture com o peito de peru, o queijo de minas e o brócolis, sempre intercalando e distribuindo por igual. Leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até assar e dourar.

### Bolo de banana

#### Ingredientes:

- 5 colheres de sopa de banana amassada
- 1 colher de sopa de gel de linhaça
- 1 e 1/2 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de amido de milho
- 3 peras fatiadas
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva

- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Para polvilhar:

- ½ xícara de açúcar mascavo
- 2 colheres de chá de canela em pó

Modo de preparo:

Em um recipiente, coloque a banana amassada e em seguida adicione o azeite, o gel, o açúcar mascavo e misture bem. Acrescente a farinha de arroz, o amido de milho, o sal, o fermento, a canela em pó e continue batendo. Despeje a massa em uma assadeira untada com azeite e espalhe a pera picada. Polvilhe o açúcar com a canela e asse em forno médio preaquecido a 180°, por cerca de 30 minutos ou até dourar.

### Muffin de banana

Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 bananas médias bem maduras picadas
- ½ pote de iogurte natural
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 3 colheres de sopa de óleo de canola
- 1 xícara de chá de farinha integral
- 4 colheres de sopa de quinua em flocos
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó

Modo de preparo:

Em uma batedeira ou tigela, coloque o ovo, o açúcar, as bananas, o óleo e o iogurte. Bata ou mexa até ficar homogêneo. Em outro recipiente, coloque a farinha de trigo e a quinua em flocos e o fermento, misture e em seguida adicione mistura de banana, suavemente. Coloque a massa em forminhas de muffin (que devem estar dentro de uma assadeira) e leve ao forno preaquecido a 180° C por 25 a 30 minutos ou até dourar. Deixe esfriar e sirva!

Rendimento: 12 unidades

Composição por porção:

Calorias: 98,79 kcal

Proteínas: 2,17 g

Gordura total: 2,6 g

Gordura saturada: 0,16 g  
Colesterol: 3,6 mg  
Carboidratos: 16,67 g  
Fibras: 1,49 g  
Sódio: 90,57 mg

### Muffin de Espinafre com Queijo

Ingredientes para 12 porções

2 colher (sopa) manteiga  
½ xícara (chá) leite  
1 xícara (chá) espinafre (folhas)  
2 ovos  
1 xícara (chá) farinha de trigo integral  
2 colher (chá) fermento em pó  
1 colher (sopa) açúcar  
½ colher (sopa) sal  
½ xícara (chá) queijo mussarela (em cubos)  
1 colher (sopa) semente de gergelim preto

Modo de preparo

Preaqueça o forno (180°C). Unte as forminhas com manteiga e polvilhe com farinha de trigo. Derreta a margarina (1col sopa). No liquidificador, bata o leite e o espinafre. Junte os ovos e a margarina derretida e bata. Reserve. Peneire os ingredientes secos (as farinhas, o fermento, o açúcar e o sal) em uma tigela grande. Faça um buraco no centro e despeje a mistura de espinafre. Misture com uma colher até a farinha absorver todo o líquido. Coloque 2 colheres (sopa) de massa em cada forminha, salpique os pedaços de queijo, cubra com mais 1 colher de massa e polvilhe com o gergelim preto. Leve ao forno por 20 minutos.

Informação Nutricional (por porção)

Calorias: 111 kcal  
Proteínas: 5,4 g  
Gorduras: 5 g  
Sódio: 40 mg  
Colesterol: 51 mg  
Carboidratos: 12 g  
Fibras: 1,8 g

OBS: A farinha de trigo branca pode ser substituída pela farinha de trigo integral.