



Sugestão de cardápio de fevereiro de 2020

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			(06/02) Suco de uva integral; Pipoca de panela; Abacaxi.	(07/02) Suco natural de acerola; Pão de queijo; Maçã.
(10/02) Suco natural de maracujá; Sanduíche triângulo de pão de forma com patê de frango; Laranja.	(11/02) Limonada; Biscoito de queijo; Melancia.	(12/02) Iogurte ou vitamina de fruta; Bolo de cenoura; Manga.	(13/02) Suco natural de abacaxi com laranja; Enroladinho de queijo; Uva sem semente.	(14/02) Suco natural de acerola, Mini pão francês com muçarela; Maçã.
(17/02) Suco natural de maracujá com laranja; Mini pão francês com queijo Minas e tomate; Manga.	(18/02) Leite fermentado; Biscoito de polvilho; Banana.	(19/02) Iogurte ou vitamina de fruta; Bolo de banana com passas caseiro, sem açúcar (receita no verso). Uva sem semente.	(20/02) Água de coco ou suco de laranja; Pão de queijo; Melancia.	(21/02) Limonada; Mini pão de batata com queijo cottage; Maçã.
(24/02) Recesso	(25/02) Feriado	(26/02) Recesso	(27/02) Suco natural de maracujá com morango; Pão de queijo; Banana.	(28/02) Suco natural de manga; Pipoca de panela; Laranja.

Lembramos que os alimentos sugeridos podem ser trocados por similares, em casa, caso a criança não goste dos que foram sugeridos.

Sejam bem-vindos ao Projeto de Educação Nutricional de 2020, que inclui, dentre várias atividades, o cardápio mensal de sugestão e orientação às famílias sobre a organização de um lanche mais saudável e saboroso para as crianças.

Bárbara P. Mercini

Bárbara Mercini – Nutricionista/CRN9:11534

Receita de bolo de banana sem açúcar

Ingredientes:

- 200 ml de iogurte grego natural
- 3 ovos
- 1 xícara de passas
- ½ xícara de óleo de coco ou outro de sua preferência
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de aveia
- 2 bananas caturras maduras
- 2 colheres de chá de cacau em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata os ingredientes líquidos, as bananas, as passas e os ovos no liquidificador. Transfira a mistura para uma tigela e acrescente os ingredientes secos peneirados, incorporando-os bem. Pique em rodelinhas a banana que sobrou e reserve. Prepare 12 forminhas de *cupcake*, ou uma forma média e leve ao forno.

**Sugestão de cardápio de fevereiro de 2020 |
(Maternal I e II)**

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
			(06/02) Mamão com aveia; Torradinhas de pão francês.	(07/02) Laranja; Pão de queijo; Tomatinho uva.
(10/02) Sanduíche triângulo de pão integral com queijo; Banana.	(11/02) Iogurte natural com manga e aveia; Biscoito de queijo.	(12/02) 80 a 100 mL de suco natural de maçã com maracujá; Ovinhos de codorna cozidos.	(13/02) Biscoito de polvilho; Uva sem semente cortada na transversal.	(14/02) ½ Espiga de milho cozida com corte transversal no meio dos grãos; Melancia.
(17/02) Minipão francês com queijo cottage; Abacaxi	(18/02) Iogurte natural com mamão e castanha triturada; Biscoito de polvilho.	(19/02) 80 a 100 mL de leite puro; Bolo de banana com passas caseiro, sem açúcar (receita no verso).	(20/02) Pizza de pão de forma integral com queijo e tomate; Laranja.	(21/02) Melão; Biscoito de queijo; Tomatinho cereja.
(24/02) Recesso	(25/02) Feriado	(26/02) Recesso	(27/02) 80 a 100 mL de água de coco; Ovinhos de codorna cozidos; Kiwí.	(28/02) ½ Espiga de milho cozida com corte transversal no meio dos grãos; Laranja.

Lembramos que os alimentos sugeridos podem ser trocados por similares, em casa, caso a criança não goste.

Sejam bem-vindos ao Projeto de Educação Nutricional de 2020, que inclui, dentre várias atividades, o cardápio mensal de sugestão e orientação às famílias sobre a organização de um lanche mais saudável e saboroso para as crianças.

Barbara P. Mercini

Bárbara Mercini – Nutricionista CRN9:1153

Receita de bolo de banana sem açúcar

Ingredientes:

- 200 ml de iogurte grego natural
- 3 ovos

- 1 xícara de passas
- ½ xícara de óleo de coco ou outro de sua preferência
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de aveia
- 2 bananas caturras maduras
- 2 colheres de chá de cacau em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata os ingredientes líquidos, as bananas, as passas e os ovos no liquidificador. Transfira a mistura para uma tigela e acrescente os ingredientes secos peneirados, incorporando-os bem. Pique em rodelinhas a banana que sobrou e reserve. Prepare 12 forminhas de *cupcake*, ou uma forma média e leve ao forno.