



Creatività
Centro de Ed. Infantil

Cardápios 2026



Introdução

Este livreto contém algumas informações sobre introdução dos alimentos e o cardápio anual do Centro de Educação Infantil Creatività, que foi desenvolvido por mim, Ana Paula Murbach, nutricionista responsável técnica pela higiene e segurança alimentar e nutricional das crianças da escola.

A estrutura do nosso cardápio segue a introdução gradativa dos alimentos, respeitando um intervalo de aproximadamente 2 horas entre cada refeição. A incorporação de novos alimentos ao cardápio acontece após duas semanas de adaptação e boa aceitação da alimentação oferecida. Nosso cardápio é flexível e pode ser adaptado à criança, de acordo com sugestão do pediatra e nutricionista da criança e viabilidade da escola.

HORÁRIO DAS REFEIÇÕES

Lanche da Manhã: 09h00

Almoço: 11h00

Mamadeira: 13h00 (quando houver necessidade)

Lanche da Tarde: 14h00

Sopinha: 16h00

*Horário das refeições para alunos de Período Integral. Para os períodos intermediário e $\frac{1}{2}$ período, o horário das refeições fica de acordo com o horário de chegada do aluno (a) à escola.

Sugestão para horários complementares em casa:

✓ Desjejum: 07h00 - Leite materno ou mamadeira

✓ Jantar: 19h00

✓ Ceia: entre 21h00 e 23h00 - Leite materno ou mamadeira para menores de 2 anos, fruta ou vitamina para os maiores de 2 anos.

Coloco-me desde já à disposição de vocês pais para quaisquer esclarecimentos quanto às dúvidas que possam ter em relação à alimentação de seus filhos na escola.

Ana Paula Murbach

Nutricionista, CRN8: 3048

Biomédica, CRBM6: 4485

Graduada em Odontologia

Especialista em Medicina e Ciências do Esporte Especialista em Estética

e Dermocosmética

Pós Graduada em Fitoterapia

Pós Graduada em Análises Clínicas

Pós Graduada em Transtornos Alimentares, Obesidade e Cirurgia Bariátrica

Mestranda Externa da UFPR

Contatos:

(41) 99907-3898

nutriana@nutriana.ntr.br

Instagram: @anapaulamurbach

Até o sexto mês de vida o bebê deverá ser alimentado exclusivamente com o leite materno. Ele não precisará de água ou chás. Qualquer mudança nessa regra deve ser feita conforme orientação do pediatra.

A partir dos seis meses de idade a criança precisa de mais nutrientes e outros alimentos devem ser oferecidos, juntamente com o leite materno. Nessa idade, a maioria das crianças é capaz de fazer movimento de mastigação mesmo antes de surgirem os primeiros dentes, demonstra interesse pelos alimentos e gosta de participar de refeições familiares.

Sabores, texturas, cheiros e cores dos alimentos são parte essencial na evolução da mastigação e no desenvolvimento com um todo. Além disso a alimentação contribui para a formação da identidade, pois permite que a criança aprenda muito sobre si e sobre o ambiente em que vive. As práticas alimentares da família - o que e como a criança come - desempenha papel importante na formação de hábitos saudáveis para toda a vida e influenciarão para toda a vida.

No início, a criança deverá receber a comida amassada com garfo. E, seguida, deve-se evoluir para alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados, para que a criança aprenda a mastiga-los. Também podem ser oferecidos alimentos macios em pedaços grandes, para que ela pegue com a mão e leve à boca. Quando já estiver um pouco maior, a criança já pode comer a comida da família cortando os pedaços grandes quando necessário.

Nesta idade, a criança deve começar a receber 3 refeições, que podem ser almoço (ou jantar) e 2 lanches; ou almoço, jantar e 1 lanche. Não há regra sobre qual refeição iniciar primeiro. O importante é que, ao completar 7 meses, ela já esteja recebendo 3 refeições.

Os alimentos devem ser separados e bem amassados com garfo, e não devem ser liquidificados e nem peneirados. As carnes devem ser bem cozidas e oferecidas em pedaços pequenos (picados ou desfiados). Alimentos crus como frutas e alguns legumes podem ser amassados ou raspados.

Se a comida estiver um pouco seca, adicione um pouco do caldo do cozimento dos legumes, dos feijões ou das carnes. Preparações úmidas são mais facilmente aceitas, já que a mastigação ainda está sendo desenvolvida.

Orientação:

Café da manhã: Leite Materno (ou fórmula infantil)

Lanche da Manhã: Fruta e Leite Materno

Almoço:

- 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos
- 1 alimento do grupo dos feijões
- 1 alimento ou mais do grupo dos legumes e verduras
- 1 alimento do grupo das carnes e ovos

Lanche da Tarde: Fruta e Leite Materno (ou fórmula infantil)

Jantar: Leite Materno (ou fórmula infantil)

Antes de Dormir: Leite Materno (ou fórmula infantil)

Fonte: *Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos, elaborado pelo Ministério da Saúde, 2019. Páginas 94 a 117 e 148.*

Idade: 7º E 8º MÊS

Passa a ofertar 4 refeições: almoço, jantar e 2 lanches contendo frutas.

Ofereça alimentos menos amassados do que antes ou bem picados, de acordo com a aceitação da criança. Coloque quantidades um pouco maiores do que quando a criança tinha 6 meses, sempre respeitando seus sinais de fome e saciedade. Arrume os alimentos lado a lado, para o prato ficar mais bonito e a criança aprender os diversos sabores e cores dos alimentos.

Café da manhã: Leite Materno (ou leite de vaca integral)

Lanche da Manhã: Fruta e Leite Materno

Almoço e Jantar: 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos
1 alimento do grupo dos feijões
1 alimento ou mais do grupo dos legumes e verduras
1 alimento do grupo das carnes e ovos

Lanche da Tarde: Fruta e Leite Materno (ou leite de vaca integral)

Antes de Dormir: Leite Materno (ou leite de vaca integral)

Fonte: *Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos, elaborado pelo Ministério da Saúde, 2019. Páginas 119 a 120 e 149.*

Idade: 9º E 11º MÊS

Os tipos de refeições continuam os mesmos após os 9 meses, almoço, jantar e 2 lanches com frutas.

A criança já pode receber alimentos picados na mesma consistência dos alimentos da família. As carnes podem ser desfiadas.

A partir dos 9 meses, para crianças que recebem fórmulas infantis, esta pode ser substituída pelo leite de vaca integral.

Café da manhã: Leite Materno (ou fórmula infantil)

Lanche da Manhã: Fruta e Leite Materno

Almoço e Jantar: 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos
1 alimento do grupo dos feijões
1 alimento ou mais do grupo dos legumes e verduras
1 alimento do grupo das carnes e ovos

Lanche da Tarde: Fruta e Leite Materno (ou fórmula infantil)

Antes de Dormir: Leite Materno (ou fórmula infantil)

Fonte: Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos, elaborado pelo Ministério da Saúde, 2019. Páginas 122 a 123 e 147 e 150.

Idade: ENTRE 1 E 2 ANOS DE IDADE

No decorrer do segundo ano de vida a criança pode resistir a experimentar novos alimentos ou recusar alimentos de que gostava anteriormente. Essa situação não é permanente, e a aceitação pode melhorar com a oferta repetida ou com a modificação das formas de preparo.

No lanche da tarde em alguns dias da semana a fruta pode ser substituída por um alimento do grupo das raízes e tubérculos, como mandioca, batata doce, inhame, ou do grupo de cereais, como o pão (caseiro ou francês)

Café da manhã: Fruta e Leite Materno (ou leite de vaca integral) ou Cereais ou Raízes e Tubérculos e Leite Materno

Lanche da Manhã: Fruta e Leite Materno (ou leite de vaca integral)

Almoço e Jantar: 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos
1 alimento do grupo dos feijões
1 alimento ou mais do grupo dos legumes e verduras
1 alimento do grupo das carnes e ovos

Lanche da Tarde: Fruta e Leite Materno (ou leite de vaca integral) ou Cereais ou Raízes e Tubérculos e Leite Materno

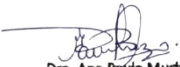
Antes de Dormir: Leite Materno (ou leite de vaca integral)

Fonte: *Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos, elaborado pelo Ministério da Saúde, 2019. Páginas 126, 127 e 151.*

BERÇÁRIO A (até 6 Meses)

<i>Refeição</i>	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
<i>Mamadeira 9:00</i>	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)
<i>Mamadeira 11:00</i>	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)
<i>Mamadeira 13:00</i>	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)
<i>Mamadeira 15:00</i>	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)
<i>Mamadeira 16:45</i>	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)

Até o sexto mês de vida o bebê deverá ser alimentado exclusivamente com o leite materno. Ele não precisará de água ou chás. Qualquer mudança nessa regra deve ser feita conforme orientação do pediatra.


Dra. Ana Paula Murbach
Nutricionista e Biomédica
CRN8: 3048 / CRBM6: 4485

BERÇÁRIO A (de 6 a 10 Meses)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entre 07:00 e 07:30	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança
Lanche da Manhã 9:00	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação
Almoço 11:00	Arroz Feijão Ovo Tomate Purê de batata salsa	Arroz Feijão Polenta Carne moída Cenoura Brócolis	Arroz Feijão Frango Pepino Inhame	Arroz Feijão Macarrão com Molho de tomate e carne bovina Frango com Molho Beterraba Abobrinha	Arroz Feijão Purê de Batata Doce Alface Quiabe Assado / Figado
Entre 13:30 e 14:00	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança
Lanche da Tarde 14:00	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação	Fruta da Estação
Jantar 16:00	Sopa de Feijão	Quixerinha / Polenta Carne Legumes	Sopa de legumes	Sopa de abóbora	Canja de legumes
Entre 16:30 e 18:00	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança

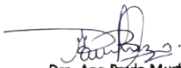
OBS: Informar possíveis alergias a algum alimento.

A INTRODUÇÃO DE CADA GRUPO ALIMENTAR SERÁ GUIADA PELA FAMÍLIA E PEDIATRA.

- A sopa que é servida na escola oferece alto valor nutricional às crianças por conter sempre legumes, verduras, carboidratos e proteínas, porém gostaríamos de lembrar que é uma refeição leve e até o horário de dormir elas podem sentir fome. Também lembramos que o *jantar em família* incentiva a união e harmonia, além de garantir a boa alimentação da criança que está em total desenvolvimento.

Frutas da Estação

- **Verão (dezembro a março):** Abacaxi, ameixa, banana, goiaba, laranja, maçã, mamão, manga, melão, pera, pêssego emelancia.
- **Outono (março a junho):** Abacate, caqui, kiwi, laranja, maçã, banana, pera, manga e figo.
- **Inverno (junho a setembro):** Banana, caqui, kiwi, laranja, maçã, mexerica e morango.
- **Primavera (setembro a dezembro):** Abacaxi, amora, banana, laranja, mamão, manga, melancia, melão, mexerica e pêssego.


Dra. Ana Paula Murbach
 Nutricionista e Biomédica
 CRN8: 3048 / CRBM6: 4485

BERÇÁRIO B (de 10 meses a 1 ano e 10 meses)

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da Manhã 9:00	Fruta da Estação Biscoito de polvilho	Fruta da Estação Bolacha integral	Fruta da Estação Pão integral com queijo	Vitamina de Banana Pão integral com ovo	Fruta da Estação Bolacha integral
Almoço 11:00	Arroz Feijão Ovo Tomate Purê de batata salsa	Arroz Feijão Polenta Carne moída Cenoura Brócolis	Arroz Feijão Frango Pepino Inhame	Arroz Feijão Macarrão Molho de tomate/ carne bovina Molho branco / frango Beterraba Abobrinha	Arroz Feijão Purê de Batata Doce Alface Quibe Assado / Fígado
Após o sono Entre 13:00 e 13:30	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança
Lanche da Tarde 14:00	Fruta da Estação Pão de Queijo	Vitamina de Banana Pão integral com queijo	Fruta da Estação Bolo funcional cenoura/maçã	Fruta da Estação Bolacha Integral	Fruta da Estação Bolo funcional Banana / Cacau
Janta 16:00	Sopa de Feijão	Quirerinha / Polenta Carne Legumes	Sopa de legumes	Sopa de abóbora	Canja de legumes

OBS: Informar possíveis alergias a algum alimento e intolerância ao glúten e a lactose.

- A sopa que é servida na escola oferece alto valor nutricional às crianças por conter sempre legumes, verduras, carboidratos e proteínas, porém gostaríamos de lembrar que é uma refeição leve e até o horário de dormir elas podem sentir fome. Também lembramos que o *jantar em família* incentiva a união e harmonia, além de garantir a boa alimentação da criança que está em total desenvolvimento.

Frutas da Estação

- **Verão (dezembro a março):** Abacaxi, ameixa, banana, goiaba, laranja, maçã, mamão, manga, melão, pera, pêssego e melancia.
- **Outono (março a junho):** Abacate, caqui, kiwi, laranja, maçã, banana, pera, manga e figo.
- **Inverno (junho a setembro):** Banana, caqui, kiwi, laranja, maçã, mexerica e morango.
- **Primavera (setembro a dezembro):** Abacaxi, amora, banana, laranja, mamão, manga, melancia, melão, mexerica e pêssego.


Dra. Ana Paula Murbach
 Nutricionista e Biomédica
 CRN8: 3048 / CRBM6: 4485

BERÇÁRIO C (de 1 ano e 6 meses a 2 ano e 6 meses)

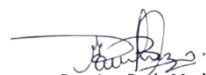
Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da Manhã 9:00	Fruta da Estação Biscoito de polvilho Chá Sabores	Fruta da Estação Bolacha integral Chá Sabores	Fruta da Estação Pão integral com queijo Chá Sabores	Vitamina de Banana Pão integral com ovo	Fruta da Estação Bolacha integral Chá Sabores
Almoço 11:00	Arroz Feijão Ovo Tomate Purê de batata salsa	Arroz Feijão Polenta Carne moída Cenoura Brócolis	Arroz Feijão Frango Pepino Inhame	Arroz Feijão Macarrão Molho de tomate/ carne bovina Molho branco / frango Beterraba Abobrinha	Arroz Feijão Purê de Batata Doce Alface Quibe Assado / Fígado
Lanche da Tarde 14:00	Fruta da Estação Pão de Queijo	Vitamina de Banana Pão integral com queijo	Fruta da Estação Bolo funcional cenoura/maçã	Fruta da Estação Bolacha Integral Chá Sabores	Fruta da Estação Bolo funcional Banana / Cacau
Janta 16:00	Sopa de Feijão	Quirerinha / Polenta Carne Legumes	Sopa de legumes	Sopa de abóbora	Canja de legumes

OBS: Informar possíveis alergias a algum alimento e intolerância ao glúten e a lactose.

- A sopa que é servida na escola oferece alto valor nutricional às crianças por conter sempre legumes, verduras, carboidratos e proteínas, porém gostaríamos de lembrar que é uma refeição leve e até o horário de dormir elas podem sentir fome. Também lembramos que o *jantar em família* incentiva a união e harmonia, além de garantir a boa alimentação da criança que está em total desenvolvimento.

Frutas da Estação

- **Verão (dezembro a março):** Abacaxi, ameixa, banana, goiaba, laranja, maçã, mamão, manga, melão, pera, pêssego, melancia.
- **Outono (março a junho):** Abacate, caqui, kiwi, laranja, maçã, banana, pera, manga e figo.
- **Inverno (junho a setembro):** Banana, caqui, kiwi, laranja, maçã, mexerica e morango.
- **Primavera (setembro a dezembro):** Abacaxi, amora, banana, laranja, mamão, manga, melancia, melão, mexerica e pêssego.


Dra. Ana Paula Murbach
 Nutricionista e Biomédica
 CRN8: 3048 / CRBM6: 4485

MATERNAL A, B e C (a partir de 2 anos)

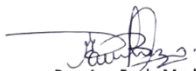
<i>Refeição</i>	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
Lanche da Manhã 9:00	Fruta da Estação Biscoito de polvilho Chá Sabores	Fruta da Estação Bolacha integral Chá Sabores	Fruta da Estação Pão integral com queijo Chá Sabores	Vitamina de Banana Pão integral com ovo	Fruta da Estação Bolacha integral Chá Sabores
Almoço 11:00	Arroz Feijão Ovo Tomate Purê de batata salsa	Arroz Feijão Polenta Carne moída Cenoura Brócolis	Arroz Feijão Frango Pepino Inhame	Arroz Feijão Macarrão Molho de tomate/ carne bovina Molho branco / frango Beterraba Abobrinha	Arroz Feijão Purê de Batata Doce Alface Quibe Assado / Fígado
Lanche da Tarde 14:00	Fruta da Estação Pão de Queijo Leite com cacau	Vitamina de Banana Pão integral com queijo	Fruta da Estação Bolo funcional cenoura/maçã Suco Fruta	Fruta da Estação Bolacha Integral Chá Sabores	Fruta da Estação Bolo funcional Banana / Cacau Suco Fruta
Sopa 16:00	Sopa de Feijão	Quixerinha / Polenta Carne Legumes	Sopa de legumes	Sopa de abóbora	Canja de legumes

OBS: Informar possíveis alergias a algum alimento e intolerância ao glúten e a lactose.

- A sopa que é servida na escola oferece alto valor nutricional às crianças por conter sempre legumes, verduras, carboidratos e proteínas, porém gostaríamos de lembrar que é uma refeição leve e até o horário de dormir elas podem sentir fome. Também lembramos que o *jantar em família* incentiva a união e harmonia, além de garantir a boa alimentação da criança que está em total desenvolvimento.

Frutas da Estação

- **Verão (dezembro a março):** Abacaxi, ameixa, banana, goiaba, laranja, maçã, mamão, manga, melão, pera, pêssego emelancia.
- **Outono (março a junho):** Abacate, caqui, kiwi, laranja, maçã, banana, pera, manga e figo.
- **Inverno (junho a setembro):** Banana, caqui, kiwi, laranja, maçã, mexerica e morango.
- **Primavera (setembro a dezembro):** Abacaxi, amora, banana, laranja, mamão, manga, melancia, melão, mexerica e pêssego.


Dra. Ana Paula Murbach
 Nutricionista e Biomédica
 CRN8: 3048 / CRBM6: 4485



Creatività
Centro de Ed. Infantil

Receitas



Introdução

Este livro contém as receitas servidas no cardápio anual do Centro de Educação Infantil Creatività, que foi desenvolvido por mim, Ana Paula Murbach, nutricionista responsável técnica pela higiene e segurança alimentar e nutricional das crianças da escola.

Ana Paula Murbach
Nutricionista, CRN8: 3048
Biomédica, CRBM6: 4485
Especialista em Medicina e Ciências do Esporte
Especialista em Estética e Dermocosmética
Pós Graduada em Fitoterapia

Contatos:
(41) 99907-3898
nutriana@nutriana.ntr.br
Instagram, Facebook, LinkedIn: @anapaulamurbach



SOPAS



SOPA DE LEGUMES

Ingredientes

300g de músculo moído
1 unidade de cebola picada
1 dente de alho socado
2 colheres (sopa) de azeite
1 unidade de abobrinha
1 unidade de brócolis
2 unidades de batata
Sal a gosto
1 colher (sopa) de salsinha picada
2 litros de água
2 xícaras (chá) de macarrão

Modo de Preparo

Numa panela de pressão, frite a carne no óleo. Em seguida, refogue o alho, a cebola e o sal. Cozinhe por 30 minutos (com a tampa da panela fechada). Abra a tampa e adicione os legumes e o macarrão, cozinhe por mais 10 minutos. Coloque numa sopeira com a salsinha picada.



SOPA DE FEIJÃO

Ingredientes

1 batata pequena cortada em cubinhos
500g de feijão cozido
1 cenoura cortada em cubinhos
250g de macarrão para sopa
1 cebola pequena
3 dentes de alho amassados
Sal a gosto

Modo de Preparo

Bata o feijão cozido no liquidificador (se preciso, acrescente um pouco de água para facilitar), reserve. Em uma panela refogue o alho e a cebola, acrescente o feijão, as cenouras, as batatas e o macarrão, coloque água 3 dedos acima da quantidade de feijão e deixe ferver até amolecer o macarrão e os legumes.



SOPA DE ABÓBORA

Ingredientes

500g de peito de frango cozido e desfiado
200g de abóbora cabotiá cortada em cubinhos
1 cenoura picada
2 batatas picadas
4 colheres (sopa) de azeite
1 cebola pequena picada
3 dentes de alho picado
Dois litros de água
Cebolinha a gosto

Modo de Preparo

Primeiramente, em uma panela com azeite, leve ao fogo médio para aquecer, junte a cebola e refogue até ficar transparente. Em seguida, adicione o alho e refogue até desmanchar. Logo após, junte a cenoura, a batata e a abóbora, mexa bem e em seguida adicione o frango desfiado.

Acrescente água quente para cobrir todos os ingredientes, deixe cozinhar com a panela semi tampada até que a cenoura, a batata e a abóbora fiquem macias, quase desmanchando. Por fim, cozinhe por mais uns 7 minutos, desligue o fogo, corrija o tempero se for necessário e polvilhe cebolinha por cima, sirva em seguida.



CANJA DE LEGUMES

Ingredientes

1 peito de frango
1 copo de arroz
1 batata
2 cenouras
1 cebola
2 dentes de alho
Água
Sal
Azeite a gosto
Cebolinha e salsinha a gosto

Modo de preparo

Em uma panela colocar o azeite, a cebola, o alho e o peito de frango picado, temperar com sal. Deixar fritar por alguns minutos e acrescentar água fervente, até cobrir. Deixar cozinhar por 20 minutos e acrescentar a cenoura, a batata e o arroz, corrigir o sal, se necessário. Deixar cozinhar por mais 20 minutos, mexendo algumas vezes. Verificar se está bem cozido o peito do frango e os demais ingredientes. Finalize salpicando a cebolinha e a salsinha.



POLENTA / QUIRERINHA COM CARNE E LEGUMES

Ingredientes:

Polenta OU Quirera

2 colheres (sopa) de azeite
300g de fubá ou quirerinha
2 litros de Água
Temperos a gosto

Molho

300g de carne moída
2 colheres (sopa) de azeite
2 cebolas picadas
2 dentes de alho
2 tomates maduros em cubos
1 colher (sopa) de salsa picada
1 cenoura em cubinhos
1 chuchu em cubinhos

Modo de preparo:

Polenta ou Quirerinha

Coloque para ferver 2 litros de água com o azeite. Adicione o fubá ou quirera aos poucos, misturando bem com uma colher. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até cozinhar bem (cerca de 25 minutos). Adicione temperos.

Molho

Em uma panela frite o alho e a cebola, no azeite. Acrescente os tomates lavados e picados, deixe cozinhar até ficar em ponto de molho. Adicione a carne moída, refogue por alguns minutos, acrescente a cenoura e o chuchu e deixe cozinhar até ficar macio.



PREPARAÇÕES DOCES



BOLO FUNCIONAL DE BANANA

Ingredientes:

4 bananas nanicas bem maduras
2 ovos pequenos
 $\frac{1}{4}$ xícara de óleo de coco ou de girassol
1 xícara de aveia em flocos
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Coloque no liquidificador as bananas, os ovos, o óleo e a aveia. Bata até obter um creme uniforme e liso, coloque a mistura em uma tigela e adicione o fermento e misture sem bater. Despeje a massa do bolo na forma untada com óleo e leve para assar num forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 30 minutos. Só abra o forno quando chegar aos 30 minutos de cozimento para que o bolo não murche. Faça o teste do palito, ele deve sair limpo.



BOLO FUNCIONAL DE CACAU

Ingredientes

4 bananas nanicas bem maduras
2 ovos pequenos
1 xícara (chá) cacau em pó
 $\frac{1}{4}$ xícara de óleo de coco ou de girassol
1 xícara de aveia em flocos
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

Bata no liquidificador ou batedeira todos os ingredientes, menos a farinha e o fermento. Em uma vasilha, adicione o conteúdo do liquidificador (se usar a batedeira, não é necessário trocar a vasilha) e acrescente a farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Por último, faça o mesmo com o fermento. Em assadeira untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo, leve ao forno médio preaquecido (180°C) por aproximadamente 30 minutos, ou até que fure com um palito e ele saia limpo.



BOLO FUNCIONAL DE CENOURA

Ingredientes

2 xícaras (chá) de cenoura picada
4 bananas nanicas bem maduras
2 ovos pequenos
 $\frac{1}{4}$ xícara de óleo de coco ou de girassol
1 xícara de aveia em flocos
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Passa a farinha em uma peneira.

Separe as claras das gemas. Bata as claras em neve e reserve. No liquidificador coloque a cenoura e a banana, o óleo, as gemas e bata por 5 minutos. Em uma tigela misture a farinha de trigo, o fermento e misture bem. Depois junte os ingredientes batidos, misture bem, por último junte as claras em neve. Em uma assadeira untada leve para assar em forno médio, preaquecido, por aproximadamente 40 minutos, ou até que fure com um palito e ele saia limpo.



VITAMINA DE FRUTAS

Ingredientes (1 porção)

150ml de leite

Fruta a escolher: 1 banana pequena ou meio mamão pequeno ou $\frac{1}{4}$ abacate

Modo de preparo

Em um liquidificador acrescente a fruta e o leite e bata até ficar um líquido homogêneo e espumoso.



LEITE COM CACAU

Ingredientes (1 porção)

150ml de leite

1 colher (chá) de cacau em pó 50 ou 70%

Modo de preparo

Em um liquidificador acrescente o cacau e o leite e bata até ficar um líquido homogêneo e espumoso.

Pode servir quentinho também.



CHÁ SABORES

CAMOMILA, HORTELÃ, FRUTAS VERMELHAS, PÊSSEGO, ERVA DOCE, CIDREIRA

1 sachê para cada 250ml de água fervida. Deixar em infusão até esfriar.
Não é necessário adoçar.



PREPARAÇÕES SALGADAS



PÃO DE QUEIJO TRADICIONAL

Ingredientes:

1 xícara (chá) de leite
1/2 xícara (chá) de óleo
2 xícaras (chá) de polvilho doce
2 ovos
1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
Sal a gosto
Óleo para untar

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Feito isso, despeje a massa até metade das forminhas untadas (próprias para pão de queijo ou empadinhas). Leve para assar em forno preaquecido a 180°C, por aproximadamente 15 minutos ou até dourar. Espere esfriar e desenforme.



PURÊ DE BATATA

Ingredientes

3 batatas
1 colher de manteiga
 $\frac{1}{2}$ xícara de leite
Água para fervura
Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhe a batata na água com sal, quando estiver cozida (cerca de 30 minutos), remova a água. Em uma tigela coloque a manteiga e a batata e vá amassando bem com um garfo e vá adicionando aos poucos o leite até que vire uma mistura homogênea.

PURÊ DE MANDIOQUINHA OU INHAME

Ingredientes

500g de mandioquinha ou inhame
2 colheres (sopa) cheia de manteiga
Sal a gosto
1 xícara de leite
Água para fervura

Modo de preparo

Cozinhe a mandioquinha na água com sal, quando estiver cozida, remova a água. Em uma vasilha acrescente a manteiga e a mandioquinha e amasse bem com um garfo, vá adicionando o leite aos poucos, mexendo bem até formar uma mistura homogênea.



ARROZ

Ingredientes (3 porções)

1 xícara de arroz lavado
2 xícaras de água fervente
1 dente de alho amassado
1/4 de cebola picada
1 fio de azeite
Sal a gosto

Modo de preparo

Refogue o alho e a cebola no azeite. Coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos. Adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Se desejar fazer mais, é só seguir as proporções, principalmente da água.

FEIJÃO

Ingredientes (4 porções)

1/2 kg de feijão (deixar de molho de um dia para o outro)
3 litros de água
2 folhas de louro
4 dentes de alho amassados
2 colheres de sopa de óleo de canola ou girassol
Sal a gosto

Modo de preparo

Retire a água do feijão lavado e lave mais umas 3 vezes. Passe para a panela de pressão, acrescente os 2 litros de água, as folhas de louro e o sal. Tampe e deixe cozinhar por uns 30 minutos após a panela pegar pressão. Em uma frigideira, aqueça o óleo e frite o alho até ficar bem douradinho e jogue por cima do feijão quente e cozido. Abaixar o fogo e deixe ferver por uns 10 minutos.



LEGUMES

Ingredientes

1 colher (sopa) de azeite de oliva
1 cebola pequena picadinha
1 dente de alho picadinho
1 legume desejado em cubos pequenos
Sal, temperos verdes (coentro, salsinha, cebolinha)

Modo de preparo

Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Junte o legume e refogue até amaciar. Tempere com sal e temperos verdes a gosto.

Observação: o mesmo processo pode ser feito com couve, acelga, chuchu, repolhos, berinjela..



MACARRÃO COM MOLHO DE TOMATE E CARNE

Ingredientes

400g de macarrão
2 unidades de tomate
1 unidade de cebola
1 dente de alho
1 pitada de sal
2 colheres (sopa) de azeite
300g de carne moída
Molho de tomate

Modo de preparo:

Em uma panela, frite a cebola junto com o alho e a carne e junte uma pitada de sal. Deixe refogar até a carne ficar bem fritinha. Adicione o tomate picado. Deixe cozinhar em fogo médio-baixo por 15 minutos ou até o tomate cozinhar. Acrescente o molho de tomate, deixe por 5 minutos e desligue o fogo.

Em uma panela com 500ml de água fervente coloque o macarrão e cozinhe por 7 minutos (ou conforme a embalagem). Escorra o macarrão e coloque na panela com o molho.

Se desejar, polvilhe com um pouco de queijo ralado.



CARNE DE FRANGO

Ingredientes

500g de peito de frango picado (tirinhas ou cubinhos)

1 cebola picada

2 dentes de alho

250ml de molho de tomate

2 colheres (sopa) de azeite

1/2 xícara de água

Temperos de ervas finas a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma panela coloque a carne com o azeite e o alho. Misture bem, acrescente o sal e deixe refogar por 5 minutos. Em seguida acrescente a cebola, temperos de ervas finas e o extrato de tomate e a água. Deixe cozinhar até pegar gosto e a carne ficar no ponto.



FÍGADO

300g de fígado
3 colheres (sopa) de azeite
2 dentes de alho amassados
1 cebola picada
Sal a gosto
Tempero de ervas finas
1 tomate picadinho
Temperos verdes (salsinha, cebolinha)
Água

Modo de preparo:

Corte os fígados em pedaços. Em uma tigela com tampa, coloque a carne e tempere o alho, sal e misture bem, deixe marinando durante meia hora.

Aqueça uma frigideira, coloque o azeite e a cebola para refogar. Adicione os pedaços de fígado temperado para cozinhar, dourando todos os lados.

Cozinhe em fogo médio, até a carne ficar macia e cozida por dentro. Nesse meio tempo, pode salpicar um pouco de água, além de ajudar a cozinhar a carne, vai soltando o tempero do fundo panela e formando um molho que não deixará o fígado com uma textura seca. Coloque o tomate cortado em cubinhos, misture bem, apague o fogo.



OMELETE (2 PORÇÕES)

Ingredientes

2 Ovos

$\frac{1}{4}$ de cebola picada

$\frac{1}{4}$ tomate picado

1 colher (sopa) azeite

Sal a gosto

Temperos verdes (cebolinha/salsinha)

Modo de preparo:

Coloque os ovos em uma tigela e bata bem com um garfo (ou fuê). Adicione a cebola, o tomate, o sal, o tempero verde e misture. Em uma frigideira, coloque o azeite, aqueça e coloque a omelete e o tampe. Ainda em fogo baixo, deixe até dourar dos dois lados. Pronto! Agora é retirar do fogo e servir.



QUIBE ASSADO

Ingredientes

500 g de trigo para quibe
500 g de carne moída (patinho ou coxão mole)
1 cebola média bem picada
Hortelã a gosto
Sal a gosto
2 colheres de sopa de azeite

Modo de preparo:

1. Trigo

Hidrate o trigo com água quente por 30 minutos
Escorra bem (tem que ficar quase seco)

2. Massa

Misture trigo + carne + cebola + hortelã + sal
Amasse bem com a mão (tem que virar uma massa homogênea)

3. Montagem

Unte uma forma e coloque toda a massa aperte com a mão para a massa se assentar na forma. Alise e faça cortes superficiais (quadrados). Regue com azeite

4. Forno

180 °C por 30-40 minutos
Até dourar bem por cima



FEIJÃO

Ingredientes

2 xícaras de feijão (carioca ou preto)
1 litro de água (ou o suficiente para cobrir bem)
3 dentes de alho
2 colheres de sopa de azeite ou óleo
Sal a gosto
1 folha de louro

Modo de preparo:

1. Cozimento

Lave o feijão

Deixe de molho 8-12h → melhor digestão (OPCIONAL)

Coloque na panela de pressão com água e louro

Após pegar pressão deixe cozinhando por 20-25 minutos

2. Tempero

Refogue alho no azeite até dourar

Pegue uma concha do feijão cozido, amasse e jogue no refogado (engrossa o caldo)

Volte tudo para a panela

3. Finalização

Acerte o sal

Deixe ferver mais 10 minutos sem pressão



PURÊ DE BATATA DOCE

Ingredientes

500 g de batata-doce
1 colher de sopa de manteiga
1/2 xícara de leite (ou até dar ponto)
Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Cozinhar
Descasque e corte
Cozinhe até ficar bem macia (garfo entra fácil)

2. Amassar
Escorra bem
Amasse ainda quente (melhor textura)

3. Finalizar
Leve ao fogo baixo
Adicione manteiga + leite aos poucos
Mexe até ficar cremoso
Ajuste o sal



MACARRÃO COM MOLHO BRANCO E FRANGO

Ingredientes

- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de requeijão ou creme de ricota
- 1 colher de chá de manteiga ou azeite
- 1 colher de sopa rasa de farinha (ou aveia fina)
- 1 dente de alho bem pequeno (opcional)
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Base

Derreta a manteiga/azeite

Refogue o alho (bem leve, sem queimar)

2. Engrossar

Adicione a farinha ou aveia

Mexa rápido (forma uma pastinha)

3. Molho

Coloque o leite aos poucos, mexendo sempre

Vai engrossar naturalmente

4. Finalizar

Adicione o requeijão/creme de ricota

Ajuste o sal

Misture com frango desfiado ou cubinhos cozido já pronto e coloque no macarrão

Sirva na hora (não deixa secar)

