

CADERNO

# RECEITAS FESTIVAS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

RECEITAS SEM AÇÚCAR PARA TODAS AS FAIXAS ETÁRIAS



COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE SÃO PAULO

## **Às Unidades Educacionais**

É uma característica dos seres humanos marcar a passagem do tempo, fazer rituais de comemorações e confraternizar principalmente com comida.

Momentos de celebrações são frequentes nas Unidades Educacionais e ótimas oportunidades para aplicarmos ações de educação alimentar e nutricional. O efeito positivo da associação de momentos prazerosos com alimentos saudáveis, auxilia na aceitação alimentar de itens comumente pouco aceitos, como legumes, verduras e frutas.

Boa parte da cultura alimentar é influenciada pela indústria alimentícia e consequentemente pelos produtos industrializados e/ou ricos em açúcar, que contribuem na formação dos hábitos alimentares, onde a prerrogativa do “mais fácil” e do “prontamente disponível” tem grande apelo na determinação do consumo alimentar. Nossa objetivo é que, mesmo nos momentos comemorativos, as escolas ofereçam alimentos saudáveis, nutritivos e saborosos, uma “comida de verdade”, demonstrando que essa associação de comer bem e com diversão e alegria, também pode ser prazerosa.

Vale ressaltar que, de acordo com a Resolução do FNDE, Nº6 de 08 de maio de 2020, é proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade. Portanto, estas recomendações devem ser seguidas também nas celebrações e festividades. (Informativo técnico SME/CODAE Nº 04/ 2021 - Orientar sobre as alterações de cardápios em datas festivas e/ou comemorativas)

É importante que a celebração tenha significado para as crianças, fazendo com que se sintam participantes de todo processo. A unidade educacional pode explorar este dia investindo no ambiente, na forma de apresentação e distribuição dos alimentos. Um delicioso piquenique, uma mesa especial na área externa, um lanche montado pelas crianças e até mesmo o espaço organizado e decorado por elas, são excelentes ideias para tornar o momento ainda mais atrativo e especial.

As receitas aqui apresentadas são adaptáveis! Algumas podem ser realizadas com a participação das crianças. Usem a criatividade com muito amor e carinho e abusem das receitas, pois as crianças merecem.

Com alegria, compartilhamos essas sugestões de receitas para os momentos festivos na unidade educacional.



## **Observações:**

- As alterações no cardápio, bem como o uso de lanches substituindo a refeição da tarde para os Centros de Educação Infantil (CEIs) poderão acontecer 1 vez por mês, em momentos comemorativos contemplados no Projeto Político Pedagógico (PPP) da escola, desde que contenham todos os grupos de alimentos da composição do cardápio, conforme esquema alimentar e Prato Aberto, para crianças maiores de 1 ano. É importante a ciência da família, do nutricionista assessor ou RT para esta alteração.
- A oferta de refrigerantes e sucos artificiais não é recomendada para as crianças de nenhuma faixa etária, conforme recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, do Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos e da Resolução do FNDE, Nº6 de 08 de maio de 2020. (Informativo técnico SME/CODAE Nº 04/ 2021 - Orientar sobre as alterações de cardápios em datas festivas e/ou comemorativas)
- Lembramos que a oferta de embutidos (salsicha, linguiça, salame, mortadela, peito de peru, empanado de frango industrializado, presunto, etc) nas escolas é proibida pela lei municipal nº 16.780/2018.
- As receitas possuem diferentes rendimentos, sendo necessário adequar conforme a necessidade de cada unidade (aumentando ou reduzindo a quantidade da receita). O porcionamento foi feito com base na recomendação para crianças de 2 a 3 anos. Porém, a escola deverá adequar conforme o porcionamento indicado por CODAE para cada faixa etária e o número de preparações que serão servidas.
- Atenção: Se houver criança com necessidade de dieta especial presente na UE, é necessário realizar os ajustes nas preparações festivas, conforme descrito no laudo. Deve-se escolher e adaptar as receitas para que o cardápio desta criança seja semelhante ao das demais.
- Ao preparar receitas específicas para crianças com dieta especial, atentar-se para a leitura do rótulo de todos os produtos utilizados como ingredientes, pois a relação dos alimentos de um determinado produto sofre constantes modificações.



## SUMÁRIO

### CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

BOLO DE BANANA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR.....	08
BOLO DE CENOURA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR.....	09
BOLO DE MAÇÃ SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR .....	10
MINGAU DE AVEIA COM BANANA E CANELA.....	11
MOUSSE DE CACAU.....	12
SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE.....	13
PANQUECA DE MAÇÃ E AVEIA.....	14
PANQUECA DE BANANA SUSTENTÁVEL.....	15
PANQUECA DE FARINHA DE ARROZ.....	16
PANQUECA DE AVEIA SIMPLES.....	17
COOKIE DE BANANA COM AVEIA.....	18
COOKIE DE AVEIA E COCO.....	19
BOLO DE FUBÁ COM COCO.....	20
BOLO DE LARANJA COM AVEIA.....	21
BOLO DE LARANJA COM FARINHA DE ARROZ.....	22
MUFFIN DE AVEIA, BANANA E PASSAS.....	24
BOLACHAS DE MAÇÃ COM CANELA.....	25
BOLACHAS DE GENGIBRE E CANELA.....	26
BROWNIE DE CACAU E ABÓBORA.....	27
BROWNIE DE BANANA COM CACAU .....	28
PÃOZINHO DE FUBÁ.....	29
BOLINHO DE ARROZ ASSADO.....	30
BOLINHO DE ERVILHA PARTIDA.....	31
BOLINHO DE FEIJÃO PRETO.....	32
BOLINHO DE GRÃO DE BICO.....	33
CHIPS DE LEGUMES E FRUTAS .....	34
MUFFIN DE LEGUMES.....	35
PÃO DE QUEIJO COM QUEIJO MUÇARELA.....	36
MUFFIN ROSA SALGADO .....	37
MUFFIN VERDE SALGADO.....	38
PÃO DE BATATA DOCE.....	39
PÃO DE MANDIOQUINHA.....	40
PÃO DE QUEIJO COM QUEIJO MEIA CURA.....	41
PIPOCA DE SAGU.....	42
BISCOITO DE POLVILHO.....	43



## SUMÁRIO

### PASTAS, PATÊS, MOLHOS E GELÉIAS

GUACAMOLE.....	45
MAIONESE DE LEITE.....	46
ANTEPASTO DE ABOBRINHA.....	47
REQUEIJÃO CASEIRO.....	48
PATÊ DE CENOURA.....	49
PATÊ DE FRANGO.....	50
PATÊ SEGREDO DA NONA.....	51
GELÉIA DE MORANGO SEM AÇÚCAR.....	52
MOLHO DE TOMATE CASEIRO.....	53
MOLHO DE IOGURTE.....	54
MAIONESE CASEIRA.....	55

### SOBREMESAS

ARROZ DOCE.....	57
BEIJINHO DE ABACAXI COM COCO.....	58
BOLO COM AS FRUTAS.....	59
DOCINHO DE BANANA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR.....	60
GELADINHO DE FRUTAS SEM AÇÚCAR.....	61
GELATINA COM MELANCIA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR .....	62
GELATINA COM SUCO DE UVA INTEGRAL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR .....	63
GELATINA DE MANGA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR .....	64
MOUSSE DE INHAME COM FRUTAS SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR .....	65
PALITINHO DE FRUTAS.....	66
QUADRADINHO DE BANANA COM AVEIA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR .....	67
SORVETE DE BANANA COM MANGA.....	68
MOUSSE DE MANGA.....	69
MOUSSE DE MARACUJÁ COM NHAME.....	70
DOCE DE ABÓBORA COM CAQUI.....	71
GELEIA DE GOIABA.....	72
MARIA MOLE.....	73
BEIJINHO DE COCO SEM AÇUCAR.....	74
PICOLÉ DE MORANGO CREMOSO>.....	75



## SUMÁRIO

### REFEIÇÃO DA TARDE

COXINHA DE FRANGO ASSADA.....	77
ESPETINHO SALGADO.....	78
MINI HAMBÚRGUER.....	79
OMELETE COM VEGETAIS AO FORNO.....	80
PASTEL DE FORNO.....	81
PIZZA DE PÃO DE FORMA.....	82
QUIBE DE ABÓBORA E CARNE.....	83
QUICHE DE GRÃO DE BICO.....	84
SANDUÍCHE DE CARNE LOUCA.....	85
SANDUÍCHE DE CARNE MOÍDA (BURACO QUENTE).....	86
SANDUÍCHE COLORIDO.....	87
SANDUÍCHE DE PERNIL.....	88
TORTA DE CARNE MOÍDA.....	89
TORTA DE ARROZ COM LEGUMES E REQUEIJÃO CASEIRO.....	91
BOLINHO DE MANDIOCA COM PEIXE.....	92
<b>ÁGUA SABORISADA E SUCOS</b>	
ÁGUA SABORIZADA.....	94
SUCO DE LARANJA, CENOURA, MANGA E GENGIBRE.....	95
SUCO REFRESCANTE DE MELÃO.....	96
SUCO VERMELHO.....	97
SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO.....	98
SUCO DE MELÂNCIA COM LIMÃO.....	99
SUCO DE GOIABA.....	100
SUCO DE MELÃO COM ABACAXI.....	101
<b>BEBIDAS À BASE DE VEGETAIS (“LEITES” VEGETAIS)</b>	
BEBIDA DE AVELÃ, NOZES, CASTANHA DE CAJU, PARÁ OU AMÊndoAS.....	103
BEBIDA DE AVEIA.....	104
BEBIDA DE COCO.....	105
<b>RECEITAS COMPLEMENTARES</b>	
PASTA DE TÂMARAS.....	107
PASTA DE UVA PASSA.....	108
PASTA DE AMEIXAS.....	109
PURÊ DE MAÇÃ.....	110
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	111

## CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES



CEI PARC. VÓ CHICA - DRE CL

### Hoje é dia de festa!

“Pedi para ela fazer um bolo para mim, ela ficou intrigada com o pedido, não conseguia entender como fazer um bolo no parque. Logo, um colega se ofereceu para mostrar do que eu estava falando, foi fazendo todo o procedimento que ele julgava necessário para fazer um bolo de areia. Juntou um pouco de areia numa tigelinha, colocou um pouco de água, fez de conta que quebrava os ovos, mexeu, mexeu... colocou na forma, apertou a areia na forminha e virou o bolo na mão. Outro colega falou: — É o bolo do aniversário da Prô. Cada criança foi organizando uma coisa para o meu aniversário: teve bolo, brigadeiro, salgados e, nessa brincadeira, foram ensinando a pequena a brincar na areia (até então ela não havia sentado na areia e brincado com os colegas). Deram várias coisas para ela fazer, quiseram saber a sua opinião, deram as comidinhas para ela experimentar... Ficamos uma hora nesta atividade, organizando meu aniversário.” (*Curriculum da Cidade – Educação Infantil. 2019. Cena 8, pag. 55.*)

<b>Indicação de Faixa Etária para consumo</b>
⚠️ Acima de 6 meses

## BOLO DE BANANA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR



Não contém: leite e glúten.



As crianças  
podem auxiliar  
no preparo

Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Ovos	2unid.	-
Óleo vegetal	50ml	¼ xícara de chá
Banana nanica descascada	180g	2 unid. grandes
Aveia em flocos sem glúten*	80g	1 xícara de chá
Uva passa	80g	½ xícara de chá
Canela em pó	3g	2 colheres de chá
Fermento em pó *	10g	1 colher de sopa

### MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, bater todos os ingredientes, exceto o fermento, até homogeneizar bem.
2. Desligar o liquidificador, adicionar o fermento, mexer com uma colher e levar para assar usando uma forma untada e enfarinhada, em forno médio 180°C, por cerca de 30 minutos.

**Dica:** \*Se não tiver aluno com restrição ao glúten, usar aveia em flocos tradicional.

\*Rendimento: 10 porções de 40g



<b>Indicação de Faixa Etária para consumo</b>
⚠️ Acima de 6 meses

## BOLO DE CENOURA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR

✓ Sem leite.



As crianças  
podem auxiliar  
no preparo

Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Ovos	3unid.	-
Óleo Vegetal	200ml	1 xícara de chá
Uva passa branca	200g	2 copos americanos
Cenouras raladas	240g	2 unid. médias
Farinha de trigo	200g	2 xícaras de chá
Fermento em pó	10g	1 colher de sopa
Óleo ou manteiga para untar a forma		
Farinha para polvilhar a forma		

### MODO DE PREPARO:

1. Bater no liquidificador os ovos, o óleo, as uvas passas e a cenoura até homogeneizar bem.
2. Em uma tigela, peneirar a farinha de trigo e o fermento.
3. Acrescentar a mistura do liquidificador e mexer delicadamente.
4. Levar para assar em forma média, untada e enfarinhada, em forno médio 180 graus, por cerca de 30 minutos.

\*Rendimento: 30 porções de 40g



**Indicação de Faixa Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 6 meses**

## BOLO DE MAÇÃ SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR



**Não contém: leite.**



As crianças  
podem auxiliar  
no preparo

Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Ovos	4unid.	-
Óleo Vegetal	100ml	Medir no copo graduado
Banana nanica madura descascada	180g	2 unidades grandes
Maçã	276g	2 unidades médias
Farinha de trigo	250g	Medir no copo graduado
Canela em pó	5g	1 colher de chá cheia
Fermento em pó	10g	1 colher de sopa

### MODO DE PREPARO:

1. Lavar e descascar as maçãs. Reservar as cascas e picar a maçã em pequenos cubinhos.
2. Bater no liquidificador os ovos, o óleo, as bananas, a canela e as cascas da maçã.
3. Colocar a mistura do liquidificador em um recipiente, acrescentar as maçãs picadas, a farinha de trigo e o fermento.
4. Mexer levemente a massa.
5. Colocar em assadeira untada e levar ao forno pré-aquecido por em média 25 minutos.

**Dica:** Pode acrescentar uva passa (60g = 3 colheres de sopa) para uma preparação ainda mais saborosa.

\*Rendimento: 15 porções de 40g



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## MINGAU DE AVEIA COM BANANA E CANELA



Não contém: glúten e ovo.

As crianças  
podem auxiliar  
no preparo



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Aveia em flocos finos sem glúten*	225g	Medir no copo graduado
Leite (diluído conforme recomendação do fabricante)	1,2L	Medir no copo graduado
Bananas nanicas descascadas	350g	5 unid. médias
Canela em pó	1,5g	1 colher de chá rasa

### MODO DE PREPARO:

1. Colocar o leite e a aveia no fogo, mexer até engrossar.
2. Após formar um mingau, colocar as bananas e incorporar até que elas amoleçam.
3. Polvilhar a canela, servir.

**Dica:** \*Se não tiver aluno com restrição ao glúten, usar aveia em flocos tradicional.

\*Rendimento: 20 porções de 80g



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## MOUSSE DE CACAU

✓ Não contém: glúten e ovo.



As crianças  
podem auxiliar  
no preparo

INGREDIENTES	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA
Abacate	1,750Kg	4 unid. média
Banana	700g	8 unidades
Uva passa	330g	Medir no copo graduado
Cacau em pó	90g	Medir no copo graduado

### MODO DE PREPARO:

1. Descasque e pique as bananas e o abacate.
2. No liquidificador, junte todos os ingredientes e bata até ficar em consistência de mousse.
3. Se preferir armazenar no refrigerador até o momento de servir.

Dica: polvilhar POUCO cacau em pó para decorar. Se preferir, hidratar a uva passa em água filtrada por 30 minutos para reduzir os resíduos.

\*Rendimento: 75 porções de 80g



Indicação de Faixa Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE

✓ Não contém: glúten e ovo.



As crianças podem auxiliar no preparo

Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Laranja pera	200ml	1 xícara de chá
Banana descascada	180g	2 unid. grandes
Mamão formosa	160g	1 fatia média
Abacaxi	160g	2 fatias médias
Manga	160g	1 unid. média
Iogurte natural	1L	1 jarra de 1L

### MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, misturar o suco de laranja com as frutas picadas.
2. Despejar o iogurte sobre a salada de frutas e servir.

**Dica:** na hora de servir,撒picar granola ou outro cereal por cima.

\*Rendimento: 10 porções de 80g ( 4 colheres de sopa de salada de frutas) e 100ml de iogurte



Indicação de Faixa

Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## PANQUECA DE MAÇÃ E AVEIA



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Farinha de aveia	450g	Medir no copo graduado
Maçã	690g	6 unidades médias
Leite em pó integral	100g	4 colheres de sopa
Água	660ml	Medir no copo graduado
Canela em pó	10g	1 colher de sopa
Fermento em pó	10g	1 colher de sopa
Óleo vegetal	8ml	1 colher de sopa

### MODO DE PREPARO:

1. Lave bem as maçãs e retire as sementes e os cabinhos.
  2. Rale as maçãs com a casca.
  3. Dilua o leite em pó na água.
  4. Em uma tigela junte a farinha de aveia, a maçã ralada, o leite, a canela em pó e o fermento.
  5. Mexa bem até obter uma massa homogênea.
  6. Leve uma frigideira antiaderente em fogo baixo, se necessário untar com óleo em pequena quantidade e vá adicionando a massa aos poucos com auxílio de uma colher de sopa (aproximadamente 3 colheres de sopa por porção) formando pequenos discos.
7. Repita o processo até finalizar a massa.

### Dicas:

\*Em casos de alergia ao leite, substituir por bebida vegetal e não colocar a água.

\*Para crianças menores de 1 ano não adicione o leite em pó.

\*A massa não pode ficar nem muito líquida e nem muito consistente, acerte o ponto com a farinha de aveia e o leite se necessário.

\*A maçã pode ser substituída por banana ou abóbora para variar a preparação.

**Tempo de preparo:** 25 minutos

\*Rendimento: 50 porções de 40g

\*Fonte: Adaptada de <https://madebychoices.pt/receita-de-panquecas-de-aveia-e-maca/>



CIDADE DE  
**SÃO PAULO**  
EDUCAÇÃO

Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## PANQUECA DE BANANA SUSTENTÁVEL



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Banana nanica com casca	275g	3 unidades grandes
Leite em pó	165g	Utilizar copo graduado
Água filtrada	1100ml	Utilizar copo graduado
Flocos de aveia	500g	Utilizar copo graduado
Canela em pó	15g	2 colheres de sopa
Fermento em pó	15g	1 e 1/2 colher de sopa
Oleo vegetal	8ml	1 colher de sopa

### MODO DE PREPARO:

1. Higienize as bananas, conforme o Manual de Boas Práticas.
2. Retire apenas as pontas duras da banana.
3. Corte a banana com a casca em rodelas.
4. Coloque no liquidificador: a banana com a casca e os demais ingredientes, bata até obter uma massa homogênea.
5. Leve uma frigideira antiaderente em fogo baixo, se necessário untar com óleo em pequena quantidade e vá adicionando a massa aos poucos com auxílio de uma colher de sopa (aprox. 3 colheres) ou concha pequena formando pequenos discos.
6. Repita o processo até finalizar a massa.

\*Dicas:

\*Em casos de alergia ao leite, substituir por bebida vegetal e não acrescentar a água.

\*Para crianças menores de 1 ano, não adicionar o leite em pó.

\*A massa não pode ficar nem muito líquida e nem muito consistente. Acerte o ponto com a farinha de aveia e o leite, se necessário.

**Tempo de preparo:** 25 minutos

**\*Rendimento:** 50 porções de 40g

\*Fonte: Adaptada de <https://madebychoices.pt/panquecas-de-banana-rapidas-e-sem-desperdicio/>



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## PANQUECA DE FARINHA DE ARROZ



✓ Não contém: leite, glúten e ovo.



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Farinha de arroz	600g	Medir no copo graduado
Leite	156g	12 colheres de sopa
Água	1200ml	Medir no copo graduado
Cacau 100%	90g	Medir no copo graduado
Uva passa	360 gramas	Medir no copo graduado
Bicarbonato de sódio	9g	1 colher de sopa
Óleo vegetal	8ml	1 colher de sopa

### MODO DE PREPARO:

1. No liquidificador adicione todos os ingredientes e bata até obter uma massa homogênea.
2. Aquecer uma frigideira antiaderente com um pouco de óleo.
3. Utilizar uma colher de sopa (aprox. 3 colheres por porção) ou concha pequena para levar a massa a frigideira formando pequenos discos.
4. Deixar cozinhar de 2 a 3 minutos ou até desgrudarem do fundo, virar e cozinhar por mais 2 minutos do outro lado.
5. Repita o processo até terminar a massa.

\*Dicas:

\*Em casos de alergia ao leite, substituir por bebida vegetal e não acrescentar a água.

\*Para crianças menores de 1 ano não adicionar o leite em pó.

\*Se preferir, substituir as frutas secas por banana ou maçã.

**Tempo de preparo:** 25 minutos

**Rendimento:** 50 porções de 40g

\*Fonte: Adaptada de <https://madebychoices.pt/panquecas-sem-gluten-de-arroz-e-cacau/>



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## PANQUECA DE AVEIA SIMPLES



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Farinha de aveia	720g	Utilizar copo graduado
Água	1440ml	Utilizar copo graduado
Leite em pó	190	Utilizar copo graduado
Fermento químico	18g	2 colheres de sopa
Óleo vegetal	8ml	1 colher de sopa

### MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela adicione todos os ingredientes e misture até obter uma massa homogênea.
2. No início a massa ficará líquida, aguarde 5 minutos e volte a mexer.
3. A massa não deverá ficar nem muito consistente e nem muito líquida, quanto mais tempo a massa repousar mais consistente fica, pode realizar a correção com mais leite ou farinha de aveia.
4. Aquecer uma frigideira antiaderente com um pouco de óleo.
5. Utilizar uma colher de sopa (aprox. 3 colheres por porção) ou concha pequena para levar a massa a frigideira formando pequenos discos.
6. Deixar cozinhar de 2 a 3 minutos ou até desgrudarem do fundo, virar e cozinhar por mais 2 minutos do outro lado.
7. Repita o processo até terminar a massa.
8. Sirva com geleia sem açúcar, frutas, iogurte, queijo etc.

\*Dicas:

\*Em casos de alergia ao leite, substituir por bebida vegetal e não acrescentar a água.

\*Para crianças menores de 1 ano não adicionar o leite em pó.

\*Se desejar adoçar, acrescentar frutas secas, banana ou maçã.

**Tempo de preparo:** 25 minutos



\*Rendimento: 50 porções de 40g

\*Fonte: Adaptada de <https://madebychoices.pt/panquecas-de-aveia-simples/>

Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## COOKIE DE BANANA E AVEIA



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Banana nanica	1100g	11 unidades grandes
Aveia em flocos finos	1000g	Medir no copo graduado
Canela (opcional)	20g	2 colheres de sopa
Uva passa (opcional)	100g	Medir no copo graduado

### MODO DE PREPARO:

1. Descasque e amasse bem as bananas.
2. Em uma vasilha misture todos os ingredientes até formar uma massa.
3. Faça pequenas bolinhas de aproximadamente 20g e coloque em uma assadeira antiaderente.
4. Leve para assar no forno preaquecido, em temperatura baixa – 180 graus por 15 a 20 minutos, ou até os biscoitos não estarem mais grudando na assadeira e nem nos seus dedos quando forem tocados.

**Tempo de preparo:** 35 minutos.

\*Rendimento: 100 cookies de 20g, 50 porções de 40g (2 cookies por porção)



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## COOKIE DE AVEIA E COCO



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Ovos	1100g	20 unidades
Uva passa branca	800g	Medir no copo graduado
Azeite ou óleo vegetal	160ml	Medir no copo graduado
Farinha de aveia	1000g	Medir no copo graduado
Coco ralado	140g	Medir no copo graduado
Fermento em pó	50g	5 colheres de sopa

### MODO DE PREPARO:

1. Bater no liquidificador ou no mixer os ovos, a uva passa e o azeite.
2. Transferir para um recipiente e misturar com a farinha de aveia, o coco ralado e o fermento até dar o ponto de enrolar.
3. Untar a assadeira e adicionar as bolinhas da massa, amassar com o garfo.
4. Levar ao forno 180° por 20 minutos.

**Tempo de preparo:** 35 minutos.

\*Rendimento: 100 cookies de 20g, 50 porções de 40g (2 cookies)



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## BOLO DE FUBÁ COM COCO



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Ovo	440g	8 unidades
Manteiga sem sal	40g	2 colheres de sopa
Leite de coco	800ml	Medir no copo graduado
Ameixa seca sem caroço	200g	Medir no copo graduado
Fubá	480g	Medir no copo graduado
Coco ralado sem açúcar	200g	Medir no copo graduado
Fermento químico	80g	8 colheres

### MODO DE PREPARO:

1. Hidrate as ameixas por uma hora em uma tigela com água filtrada suficiente para cobri-las. Depois triture até formar uma pastinha.
2. Na batedeira, bata os ovos até ficarem claros, adicione a manteiga e bata até a mistura ficar homogênea.
3. Acrescente o leite de coco e a pastinha de ameixas , misturando tudo com o auxílio de uma colher.
4. Acrescente o fubá, o coco ralado e o fermento.
5. Asse em forno pré-aquecido a 180 por 25 minutos (ou até o palito sair limpo).

**Tempo de preparo:** 90 minutos.

\*Rendimento: 50 porções de 40g



**Indicação de Faixa  
Etária para consumo**  
**⚠️ Acima de 7 meses**

## BOLO DE LARANJA COM AVEIA



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Ovo	330g	6 unidades
Laranja	800g	6 unidades
Aveia em flocos finos	900g	Medir no copo graduado
Uva passa	240g	Medir no copo graduado
Fermento em pó	30g	3 colheres de sopa

### MODO DE PREPARO:

1. Corte as laranjas, retire as sementes e a casca.
2. Adicione os ovos, as laranjas, a aveia e a uva passa no liquidificador e bata até a massa ficar homogênea.
3. Adicione o fermento em pó e bata até misturar.
4. Despeje na forma untada ou em forminhas de cupcake e leve ao forno 180 graus por 30 a 35 minutos.

**Tempo de preparo:** 60 minutos.

*\*Rendimento: 60 porções de 40g*



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## BOLO DE LARANJA COM FARINHA DE ARROZ



Não contém: açúcar, glúten, leite



Ingredientes (Massa)	Qtde.	Medida Caseira
Ovos	250g	5 unidades médias
Farinha de arroz	200g	Medir no copo graduado
Polvilho doce	20g	1 colher de sopa
Suco de laranja natural	200mL	3 Laranjas médias
Sal	1g	1 colher de café
Óleo vegetal ou manteiga derretida	120mL	Medir no copo graduado
Raspas de laranja	-	A gosto

Ingredientes (Calda)	Qtde.	Medida Caseira
Suco de laranja natural	200mL	3 Laranjas médias
Amido de milho	15g	1 colher de sopa

Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## BOLO DE LARANJA COM FARINHA DE ARROZ

✓ Não contém: açúcar, glúten, leite



### MODO DE PREPARO MASSA:

1. Separe as claras das gemas. Bata as claras em neve até dobrar de volume e ficar firme.
2. Separadamente, bata as gemas com o óleo (ou manteiga derretida) e o suco de laranja.
3. Em seguida, vá adicionando os ingredientes secos, batendo bem (ou misturando com um bate-dor de arames) até ficar bem homogêneo.
4. Comece a incorporar as claras em neve, devagar, misturando com uma espátula, de baixo para cima, sem deixar perder o volume.
5. Unte uma forma redonda de 20 cm de diâmetro - de preferência use uma forma com fundo removível.
6. Despeje toda a massa e leve para assar em forno preaquecido a 200°C por 35-40 minutos - faça o teste do palito.
7. Retire o bolo do forno, espere amornar sobre uma grelha e desenforme. Enquanto isso faça a calda.

### MODO DE PREPARO CALDA:

1. Junte os ingredientes numa panela.
2. Leve ao fogo e deixe cozinhar, sempre mexendo, até engrossar.
3. Deixe esfriar completamente antes de jogar sobre o bolo.

### RENDIMENTO:

1 Unidade média — 20 Porções de 40g

\*Fonte: Adaptada de <https://receitanatureba.com/bolo-de-abacaxi-diet-com-farinha-de-arroz/> acesso 22/06/2023



**Indicação de Faixa  
Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

### MUFFIN DE AVEIA COM BANANA E PASSAS



**Não contém: açúcar, glúten, leite**



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Banana Nanica	900g	8 unidades grandes
Ovos	300g	6 unidades médias
Aveia	240g	Medir no copo graduado
Uva Passa	160g	Medir no copo graduado
Gelatina incolor	24g	2 pacotes
Óleo vegetal	240mL	Medir no copo graduado
Fermento em pó químico	20g	2 colheres de sopa
Canela em pó	-	A gosto

#### MODO DE PREPARO:

1. Amasse as bananas com um garfo.
2. Bata os ovos até espumar e aumentar o volume.
3. Acrescentar as bananas amassadas, o óleo, a aveia e misture formando a massa.
4. Adicione a uva passa e a canela.
5. Coloque o fermento mexendo com cuidado.
6. Coloque em uma forminha de silicone ou em uma forma com 20cm de diâmetro, untada e enfarinhada.
7. Assar em forno preaquecido 180 à 200°C por 35-40 minutos.

#### RENDIMENTO:

1. 1 Unidade pequena — 10 porções de 40g

Fonte: <https://vitat.com.br/receitas> acesso 19/06/2023.



**Indicação de Faixa Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

### BOLACHAS DE MAÇÃ C/ CANELA



**Não contém: açúcar, ovos, glúten.**

Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Aveia em flocos	300g	Medir no copo graduado
Maçã	150g	1 unidade grande
Uva Passa	200g	Medir no copo graduado
Canela em pó	20g	4 colheres de chá
Azeite ou óleo vegetal	65mL	5 colheres de sopa
Fermento em pó	4g	1 colher de chá



#### MODO DE PREPARO COMO FAZER:

1. Pré-aquecer o forno a 180°C.
2. Descascar e retirar as sementes e o cabinho da maçã..
3. Num processador de alimentos juntar a aveia em flocos. Triturar até virar farinha.
4. Juntar a uva passa, a maçã, a canela, o fermento e o azeite. Triturar na velocidade máxima até virar uma massa moldável.
5. Colocar a massa entre duas folhas de papel vegetal e esticar com um rolo da massa.
6. Cortar a massa com um cortador para biscoitos.
7. Dispor as bolachinhas num tabuleiro de forno. Repetir o processo até terminar toda a massa.
8. Assar as bolachas por 15 a 20 minutos, ou até estarem douradas.
9. Retirar do forno e deixar esfriar completamente.
10. Guardar num frasco de vidro com fecho hermético (fora do congelador).

#### RENDIMENTO:

50 bolachas

#### NOTAS:

\* Pode enriquecer com oleaginosas (amêndoas, nozes, castanha do Brasil, castanha de cajú, outras). Nesse caso , reduzir a quantidade de aveia.

\*A uva passa pode ser substituída por qualquer outra fruta seca (tâmaras, figos secos, ameixas secas, damascos secos, etc).

Fonte: Adaptado de <https://madebychoices.pt/bolachas-de-canela-e-maca/> acesso 23/06/2023



**Indicação de Faixa Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

### BOLACHAS DE GENGIBRE E CANELA



**Não contém: açúcar, ovos, glúten.**

Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Farinha de aveia	300g	Medir no copo graduado
Uva Passa	240g	Medir no copo graduado
Leite em pó	13g	1 colher de sopa
Água (para diluir o leite)	90mL	Medir no copo graduado
Azeite ou óleo vegetal	65mL	5 colheres de sopa
Canela em pó	15g	1 colher de sopa
Gengibre em pó	10g	1 colher de sobremesa
Fermento em pó	10g	1 colher de sopa



### MODO DE PREPARAR COMO FAZER:

1. Pré-aquecer o forno a 180ºC.
2. Diluir o leite em pó.
3. Num processador de alimentos juntar todos os ingredientes e triturar até virar uma massa maleável e que descole dos dedos. Se não tiver um processador de alimentos potente, triturar primeiro a uva passa, juntar todos os ingredientes secos e por fim os líquidos até formar a consistência desejada.
4. Colocar a massa entre duas folhas de papel vegetal e esticar com um rolo da massa.
5. Cortar a massa com cortadores para biscoitos.
6. Levar ao forno por 20 minutos ou até as bolachas dourarem.
7. Deixar esfriar completamente.
8. Guardar num frasco de vidro hermético.

### RENDIMENTO:

50 bolachas

### NOTAS:

\* Pode enriquecer com oleaginosas (amêndoas, nozes, castanha do Brasil, castanha de cajú, outras). Nesse caso, reduzir a quantidade de aveia.

\* A uva passa pode ser substituída por qualquer outra fruta seca (tâmaras, figos secos, ameixas secas, damascos secos, etc).

Fonte: Adaptado de <https://madebychoices.pt/bolachas-de-canela-e-maca/> acesso 23/06/2023



**CIDADE DE  
SÃO PAULO  
EDUCAÇÃO**

**Indicação de Faixa  
Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

### BROWNIE DE CACAU E ABÓBORA



**Não contém: açúcar, ovos, glúten.**



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Farinha de aveia	150g	Medir no copo graduado
Cacau em pó 100%	30g	Medir no copo graduado
Purê de Abóbora	320g	Medir no copo graduado
Purê de Maçã	120g	Medir no copo graduado
Azeite ou óleo vegetal	50mL	3 colheres de sopa
Sal	3g	1 colher de café
Fermento em pó	20g	2 colheres de sopa

#### MODO DE PREPARO:

1. Pré-aquecer o forno a 180°C.
2. Untar uma forma ou travessa quadrada com azeite e papel vegetal.
3. Num processador de alimentos juntar o puré de abóbora, o azeite e o purê de maçã. Misturar tudo até ficar bem homogêneo.
4. Juntar a farinha de aveia, o fermento e o cacau em pó. Misturar por 1 minuto na velocidade máxima.
5. Colocar a massa na forma e levar ao forno pré-aquecido por cerca de 25 minutos ou até a massa estar cozida (a massa fica um pouco úmida por dentro, mas não crua).
6. Passado esse tempo, retirar do forno e deixar esfriar por completo.
7. Quando estiver frio, cortar em quadrados e saborear.

#### RENDIMENTO:

10 Brownies

#### NOTAS:

\* Triturar os flocos de aveia num processador para fazer farinha de aveia.

\* Purê de abóbora : cortar uma abóbora média, cozinhar no vapor por cerca de 10 minutos (depende do tipo de abóbora) e triturar num processador de alimentos.

\* Pode utilizar outro tipo de adoçante natural (uva passa, tâmaras, damasco, açúcar de coco).

\* Os brownies **não ficam muito doces**, se quiser, utilizar uma maior quantidade de purê de maçã.

Fonte: Adaptado de <https://madebychoices.pt/bolachas-de-canela-e-maca/> acesso

23/06/2023



Indicação de Faixa Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## BROWNIE DE BANANA COM CACAU (SEM AÇÚCAR)



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Óleo vegetal (untar forma)	16 ml	2 colheres de sopa
Farinha de trigo (untar forma)	30 g	2 colheres de sopa
Banana nanica madura	1,7 kg	-
Ovo	400 g	8 unidades
Água filtrada	200 ml	Medir no copo graduado
Óleo vegetal	140 ml	Medir no copo graduado
Uva passa clara	200 g	-
Aveia em flocos finos	280 g	2 e ½ canecas
Cacau em pó 100%	110 g	1 caneca cheia
Sal	4 g	1 colher de chá
Fermento em pó	30 g	3 colheres de sopa

### MODO DE PREPARO:

1. Untar uma forma com o óleo e a farinha de trigo.
2. Pré aquecer o forno na chama média ou a 180°C.
3. Higienizar as bananas, conforme o Manual de Boas Práticas da Unidade.
4. Num recipiente, quebrar os ovos um a um, e colocá-los no liquidificador.
5. Adicionar a água e o óleo e bater bem.
6. Acrescentar as uvas passas, as bananas e bater para misturar.
7. Colocar a aveia, o cacau, o sal e bater para misturar.
8. Adicionar o fermento, bater somente para misturar e colocar na forma.
9. Levar ao forno e assar por aproximadamente 30 minutos. A textura final é macia e levemente úmida.
10. Esfriar, cortar e servir.

**Tempo de preparo:** 45 minutos.

**Rendimento:** 2 kg (50 pedaços de 40 g)



**Indicação de Faixa  
Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

## PÃOZINHO DE FUBÁ



**Não contém: açúcar, glúten, ovos, leite**

Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Fubá	90g	Usar copo graduado
Polvilho doce	100g	Usar copo graduado
Água	240mL	Usar copo graduado
Muçarela ralada	150g	Usar copo graduado



### **MODO DE PREPARO:**

1. Num refratário, misture o fubá com o polvilho doce.
2. Acrescente a água fervente à mistura, para escaldar o fubá e o polvilho, permitindo que a massa fique hidratada e fácil de ser trabalhada.
3. Adicione o queijo muçarela e trabalhe a massa.
4. Trabalhe a massa com as mãos somente para perceber se ela está no ponto correto.
5. Com a massa pronta, forme bolinhas, dando espaço entre elas e acomode-as numa assadeira untada com manteiga.
6. Asse em forno preaquecido a 180°C graus por aproximadamente 30 minutos ou até ficarem crocantes por fora e levemente dourados.
7. Aguardar esfriar e servir.

### **RENDIMENTO:**

10 pãezinhos

### **NOTAS:**

\*A água fervente é necessária para dar liga à massa. Irá escaldar o fubá e o polvilho, permitindo que a massa fique hidratada e fácil de ser trabalhada.

\*Pode-se adicionar erva doce à gosto.

### **SUGESTÕES DE ACOMPANHAMENTO:**

\*Queijo fresco.

\*Geléia de goiaba ou de morango (100% fruta).

Fonte: Adaptado de <https://www.tudoreceitas.com/receita-de-pao-de-fuba-com-3-ingredientes-11403.html> acesso 23/06/2023



**Indicação de Faixa  
Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 7 meses**

## BOLINHO DE ARROZ ASSADO



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Arroz cru	130g	1/2 caneca
Ovos	2unid.	-
Cebola	20g	2 colheres de sopa cheias
Água	300ml	1 e ½ de xícara de chá
Alho	3g	1 dente
Óleo vegetal	8ml	1 colher de sopa
Sal	8g	1 colher de sobremesa
Leite	50ml	¼ de xícara de chá
Farinha de trigo	120g	1 xícara de chá + 1 colher de sopa
Fermento em pó	2,5g	½ de colher de chá
Queijo ralado (queijo muçarela ou minas padrão)	100g	1 de xícara de chá
Salsa e ou cebolinha	12g	2 colheres de sopa
Cenoura	30g	¼ de unid. média
Espinafre	20g	2 colheres de sopa
Orégano	1g	1 de colher de sopa rasa
Tomate	25g	½ unid. pequena

### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o alho, a cebola, a salsa, o tomate, o espinafre e a cenoura, conforme o Manual de Boas Práticas.
2. Descascar, picar e dourar o alho e a cebola no óleo. Acrescentar a água. Esperar ferver e adicionar o arroz e a metade da quantidade da receita de sal na água fervente.
3. Cozinhar até secar a água, verificando o ponto de cozimento do arroz.
4. Apagar o fogo e deixar descansar por 15 minutos para finalizar o cozimento. Reservar.
5. Numa tigela, colocar o arroz, o leite, os ovos, o queijo ralado, a salsa, o orégano e o restante do sal.
6. Adicionar a farinha de trigo, o fermento em pó e misturar até que fique homogêneo. Acrescentar a cenoura ralada, o espinafre picadinho e o tomate em cubinhos sem semente.
7. Modelar os bolinhos com o auxílio de uma colher e colocar em uma assadeira untada com óleo ou em formas tipo *cupcake*. Levar para assar no forno médio (180°C) pré-aquecido por cerca de 20 minutos ou até que estejam dourados.



**Dica:** O espinafre e a cenoura podem ser substituídos por outros legumes/folhas.

\* Rendimento: 15 porções de 40g



**CIDADE DE  
SÃO PAULO  
EDUCAÇÃO**

**Indicação de Faixa Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 7 meses**

## BOLINHO DE ERVILHA PARTIDA



**Não contém: leite, glúten e ovo.**



As crianças  
podem auxiliar  
no preparo

Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Ervilha seca partida	1kg	7 xícaras de chá
Farinha de mandioca	280g	2 xícaras de chá
Cebola	140g	2 unid. médias
Alho	9g	3 dentes
Salsinha	80g	1 xícara de chá
Cebolinha	80g	1 xícara de chá
Sal	20g	2 colheres de sopa

### MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar a ervilha na panela de pressão até que ela fique bem macia.
2. Amassar a ervilha ou bater no liquidificador / processador.
3. Bater a cebola e o alho no liquidificador / processador.
4. Em um recipiente, misturar a ervilha já amassada / batida com a salsinha, a cebolinha e o sal. Misturar bem essa massa e adicionar, aos poucos, a farinha de mandioca, acertar o ponto de liga e modelar. Se a massa estiver muito seca, adicionar água para conseguir modelar.
5. Modelar o bolinho com as mãos, com o tamanho aproximado a uma bolinha de pingue pongue. Também pode ser feito na assadeira sem modelar, como se fosse um quibe de forno ou modelar no formato de hambúrguer.
6. Para modelar os hambúrgueres, estenda um plástico grosso na bancada (como plástico filme), coloque as bolinhas de massa sobre ele e coloque outro plástico grosso por cima. Com um modelador ou tampa, pressionar as bolinhas de massa para que fiquem no formato. Para finalizar, usar a chapa, o forno ou a frigideira com um fio de óleo.

**Dica:** O ponto de liga é quando você conseguir modelar um disco da espessura de um dedo, que não quebre ao manusear.

\*Rendimento: 100 porções de 60g



**CIDADE DE  
SÃO PAULO  
EDUCAÇÃO**

Indicação de Faixa Etária para consumo

⚠️ Acima de 7 meses

## BOLINHO DE FEIJÃO PRETO



Não contém: leite, glúten e ovo.



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Feijão preto cru	1kg	6 e 1/2 xícaras de chá
Farinha de mandioca	280g	2 xícaras de chá
Cebola	140g	2 unidades médias
Alho	12g	4 dentes
Salsinha	80g	1 xícara de chá
Cebolinha	80g	1 xícara de chá
Sal	20g	2 colheres de sopa
Água para dar liga	-	-

### MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o feijão na panela de pressão até deixar bem macio.
2. Amassar ou bater o feijão no liquidificador / processador.
3. Bater a cebola e o alho no liquidificador / processador.
4. Em um recipiente, misturar o feijão já amassado / batido com a salsinha, a cebolinha e o sal.
5. Misturar bem essa massa e adicionar, aos poucos, a farinha de mandioca, acertar o ponto de liga e modelar. Se a massa estiver muito seca, adicionar água para conseguir modelar.
6. Modelar o bolinho com as mãos, com o tamanho aproximado a uma bolinha de pingue pongue. Também pode ser feito na assadeira sem modelar, como se fosse um quibe de forno ou modelar no formato de hambúrguer.
7. Para modelar os hambúrgueres, estender um plástico grosso na bancada (como plástico filme), colocar as bolinhas de massa sobre ele e colocar outro plástico grosso por cima.

**Dica:** O ponto de liga é quando conseguir modelar um disco da espessura de um dedo, que não quebre ao manusear.

\*Rendimento: 100 porções de 60g



CIDADE DE  
SÃO PAULO  
EDUCAÇÃO

**Indicação de Faixa Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 7 meses**

## BOLINHO DE GRÃO DE BICO



**Não contém: leite, glúten e ovo.**



As crianças  
podem auxiliar  
no preparo

Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Grão de bico cru	1kg	6 xícaras de chá
Farinha de mandioca	280g	2 xícaras de chá
Cebola	210g	3 unidades médias
Alho	18g	6 dentes
Salsinha	160g	2 xícaras de chá
Sal	20g	2 colheres de sopa
Suco de Limão	100ml	1/2 xícara de chá

### MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o grão de bico na panela de pressão até que fique bem macio.
2. Amassar o grão de bico ou bater no liquidificador / processador. Bater a cebola e o alho no liquidificador / processador.
3. Em um recipiente, misturar o grão de bico já amassado / batido com a salsinha, o suco do limão e o sal.
4. Misturar bem essa massa e adicionar, aos poucos, a farinha de mandioca, acertar o ponto de liga e modelar. O ponto de liga é quando você conseguir modelar um disco da espessura de um dedo, que não quebre ao manusear.
5. Fazer bolinhas e finalizar na chapa, no forno ou na frigideira com um fio de óleo.

**Dica:** Também pode ser feito na assadeira sem modelar, como se fosse um quibe de forno.

\*Rendimento: 100 porções de 60g



Indicação de Faixa  
Etária para consumo  
 Acima de 1 ano

## CHIPS DE LEGUMES E FRUTAS (BATATA, BETERRABA, CARÁ, CENOURA, INHAME, MANDIOQUINHA, MAÇÃ, BANANA)

 Não contém: leite, glúten e ovo.



### INGREDIENTES:

Legume ou fruta de sua escolha.

### MODO DE PREPARO:

1. Cortar em fatias bem finas utilizando o descascador de legumes ou ralo tipo chips.
2. Escorrer bem as fatias e se necessário, secar com papel toalha branco.
3. Untar uma assadeira com azeite ou óleo.
4. Dispor as fatias de forma que nenhuma se sobreponha à outra.
5. Levar ao forno pré-aquecido a 200 graus por 15 minutos ou até dourar.
6. Esfriar e servir, salpicar sal.

**Dica 1:** Para os chips de legumes, pode acrescentar ervas (orégano, alecrim, manjericão, salsa- nha, cebolinha). Pode salpicar ervas secas antes de assar ou ervas frescas depois de pronto.

**Dica 2:** Para os chips de frutas, pode ser acrescentar canela, gengibre, cardamomo ou hortelã picada.



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 7 meses

## MUFFIN DE LEGUMES



Não contém: leite.



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Ovos	2unid.	-
Azeite ou óleo vegetal	32ml	4 colheres de sopa
Abobrinha crua e ralada	200g	1 unidade média
Cenoura crua e ralada	240g	2 unidades médias
Espiga de milho ralado	100g	2 unidades médias
Tomates descascados e picados	300g	3 unidades médias
Alho cru	3g	1 dente
Cebola crua	5g	1/2 colher de sopa
Farinha de aveia	30g	2 colheres de sopa
Farinha de trigo	40g	2 colheres de sopa cheias
Fermento em pó	10g	1 colher de sopa

### MODO DE PREPARO:

1. Bater os ingredientes com um batedor manual, despejar a massa nas forminhas.
2. Levar para assar em forno médio pré-aquecido a 180 graus, por cerca de 30 minutos.

**Dica:** Pode utilizarizar outros legumes disponíveis na Unidade.

\*Rendimento: 30 porções de 40g



<b>Indicação de Faixa Etária para consumo</b>
<b>⚠️ Acima de 1 ano</b>

### PÃO DE QUEIJO COM MUÇARELA

**Não contém:** açúcar, glúten



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Óleo vegetal	300mL	Medir no copo graduado
Água (para escaldar)	300mL	Medir no copo graduado
Leite desnatado	40g	3 e 1/2 colheres de sopa
Água (para diluir o leite)	280mL	Medir no copo graduado
Polvilho doce	1000g	Medir no copo graduado
Farinha de Arroz	40g	3 e 1/2 colheres de sopa
Queijo muçarela ou minas Ralado	500g	Medir no copo graduado
Ovos	300g	6 unidades médias
Sal	10g	2 colheres de chá

#### MODO DE PREPARO:

1. Diluir o leite em pó.
2. Leve ao fogo brando até abrir fervura: o óleo vegetal, a água, o leite e o sal.
3. Coloque em uma tigela e acrescente o polvilho.
4. Misture devagar até empelotar e reserve.
5. Bata os ovos e acrescente aos poucos à massa, mexendo sempre.
6. Adicione a muçarela/queijo ralado e misture novamente.
7. Untar forminhas de empada com azeite e farinha de arroz.
8. Coloque as porções da massa com o auxílio de 2 colheres.
9. Leve ao forno pré-aquecido 180 graus entre 25 a 30 minutos ou até que estejam levemente dourados.

#### RENDIMENTO:

50 unidades - 25 porções de 40g (2 unidades)

Fonte: <https://www.instagram.com/p/Cs1gpZlOqqq/>

utm\_source=ig\_web\_copy\_link&igshid=MzRlODBiNWFIZA== acesso19/06/2023



Indicação de Faixa Etária para consumo

⚠️ Acima de 7 meses

## MUFFIN ROSA SALGADO



Não contém: leite.



As crianças podem auxiliar no preparo

Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Ovos	2unid.	-
Azeite ou Óleo Vegetal	32ml	4 colheres de sopa
Beterraba ralada crua	140g	1 unidade média
Alho cru amassado	3g	1 dente
Cebola crua ralada	35g	½ unidade
Farinha de aveia	20g	2 colheres de sopa
Farinha de trigo	40g	2 colheres de sopa cheias
Fermento em pó	10g	1 colher de sopa
Chia (opcional)	10g	1 colher de sopa
Sal	8g	1 colher de sobremesa

### MODO DE PREPARO:

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador.
2. Untar com azeite as forminhas de silicone.
3. Despejar a massa nas forminhas e salpicar a chia.
4. Deixar assar em forno médio pré-aquecido a 180 graus, por cerca de 30 minutos.

\*Rendimento: 10 porções de 40g



**Indicação de Faixa  
Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

## MUFFIN VERDE SALGADO

As crianças  
podem auxiliar  
no preparo



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Ovos	2unid.	-
Azeite ou Óleo Vegetal	80ml	Medir no copo graduado
Espinafre lavado pré-cozido	180g	1 maço
Alho cru amassado	3g	1 dente
Cebola crua ralada	35g	½ unidade
Farelo de aveia	40g	4 colheres de sopa
Farinha de trigo	40g	2 colheres de sopa cheias
Queijo fresco ralado	12g	2 colheres de sopa
Fermento em pó	10g	1 colher de sopa
Semente de linhaça (opcional)	20g	2 colheres de sopa
Sal	8g	1 colher de sobremesa

### MODO DE PREPARO:

1. Bater tudo no liquidificador.
2. Despejar nas forminhas untadas.
3. Assar em forno médio pré-aquecido a 180 graus, por cerca de 30 minutos.

\*Rendimento: 10 porções de 40g



Indicação de Faixa Etária para consumo

⚠️ Acima de 7 meses

## PÃO DE BATATA DOCE



Não contém: leite, glúten e ovo.



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Batata doce cozida e amassada	200g	2 unidades médias
Polvilho doce	95g	Medir no copo graduado
Polvilho azedo	120g	Medir no copo graduado
Água	100ml	Medir no copo graduado
Azeite ou óleo vegetal	50ml	Medir no copo graduado
Sal	5g	½ de colher de sopa
Chia (opcional)	10g	1 colher de sopa
Óleo para untar		

### MODO DE PREPARO:

1. Misturar todos os ingredientes com as mãos até obter uma massa para modelar.
2. Modelar as bolinhas e colocá-las em uma assadeira untada com óleo, mantendo distância de 1 cm entre elas para não grudarem.
3. Levar ao forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 30 minutos.

**Dica:** Se não houver restrição ao leite, pode recheiar o pão com queijo de sua preferência.

\*Rendimento: 15 porções de 30g



**Indicação de Faixa Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

## PÃO DE MANDIOQUINHA



**Não contém: leite e glúten.**



As crianças podem auxiliar no preparo

Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Mandioquinha cozida e amassada	240g	2 unid. médias
Polvilho doce	95g	Medir no copo graduado
Polvilho azedo	120g	Medir no copo graduado
Óleo	100ml	Medir no copo graduado
Sal	5g	½ de colher de sopa
Água	50ml	Medir no copo graduado
Ovo	1unid.	-
Gergelim ( opcional)	10g	1 colher de sopa

### MODO DE PREPARO:

1. Misturar todos os ingredientes em um recipiente até a massa ficar com uma consistência parecida com massinha, sem grudar nas mãos.
2. Modelar as bolinhas e posicionar na assadeira, polvilhar o gergelim.
3. Untar as assadeiras com uma camada fina de óleo.
4. Pré-aquecer o forno a 200 graus (temperatura média).
5. Levar ao forno para assar por cerca de 40 minutos, até crescer e dourar.

\*Rendimento: 15 porções de 40g

**Indicação de Faixa Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

## PÃO DE QUEIJOCOM QUEIJO MEIA CURA



**Não contém: glúten.**



As crianças  
podem auxiliar  
no preparo

Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Polvilho Azedo	240g	2 xícaras de chá
Polvilho doce	95g	1 xícara de chá
Queijo tipo meia cura ralado*	150g	1 e ½ xícara de chá
Ovos	2unid.	-
Água	350ml	1 e ¾ xícaras de chá
Óleo vegetal	50ml	¼ de xícara de chá
Sal	5g	1 colher de chá
Óleo suficiente para untar as mãos		

### MODO DE PREPARO:

1. Colocar a água e o óleo numa panela pequena e levar ao fogo médio para ferver.
2. Numa tigela grande, misturar os polvilhos e o sal.
3. Assim que a mistura de água e óleo ferver, despejar aos poucos sobre a mistura de polvilhos, para escaldar. Mexer bem com uma colher ou espátula, até incorporar todo o líquido. Esperar a massa amornar.
4. Adicionar o queijo ralado e misturar bem.
5. Quebrar os ovos e juntar à massa. Misturar vigorosamente a cada adição, para incorporar o ovo totalmente.
6. Para modelar os pães de queijo: colocar um pouco de óleo num recipiente para untar as mãos; com uma colher, retire uma porção da massa e enrolar.
7. Aquecer o forno a 200 graus (temperatura média). Untar as assadeiras com uma camada fina de óleo. Levar ao forno para assar por cerca de 40 minutos, até crescer e dourar.

**Obs.:** o queijo meia cura pode ser substituído por outro tipo de queijo (parmesão, minas pa drão ou outro de sua preferência).

\*Rendimento: 15 porções de 40g



**CIDADE DE  
SÃO PAULO  
EDUCAÇÃO**

Indicação de Faixa Etária para consumo

! Acima de 1 ano

## PIPOCA DE SAGU

✓ Não contém: leite, glúten e ovo.



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Sagu de mandioca cru	100g	Medir no copo graduado
Óleo vegetal	8ml	1 colher de sopa
Sal para acrescentar no final		

### MODO DE PREPARO:

1. Aquecer o óleo e quando estiver bem quente colocar o sagu, o sal e demais temperos de sua preferência.
2. Mexer sem parar até começar a estourar a pipoca .
3. Em seguida baixar o fogo e tampar a panela até terminar de estourar.
4. Se necessário, continue mexendo.

### Dica:

Acrescentar depois de pronto: orégano, alecrim, salsinha ou tomilho. Esta pipoca não oferece risco de engasgo como a de milho, podendo ser oferecida para crianças menores de 6 anos. .

\*Rendimento: 10 porções de 10g



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## BISCOITO DE POLVILHO



Não contém: glúten e leite.



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Polvilho azedo	2000g	Medir no copo graduado
Ovo	330g	6 unidades
Água	1600ml	Medir no copo graduado
Óleo vegetal	400ml	Medir no copo graduado
Sal	40g	2 colheres de sopa
Queijo ralado	40g	2 colheres de sopa

### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os ovos, conforme o Manual de Boas Práticas.
2. Levar ao fogo 400ml de água, o óleo e o sal até ferver.
3. Escaldar o polvilho com essa mistura.
4. Após esfriar, acrescentar os ovos e o restante da água, misturando tudo.
5. Formar os biscoitos diretamente no tabuleiro untado, às colheradas, dando espaçamento entre eles. Ou, se quiser, espremer a massa com o auxílio de um saco plástico resistente, limpo, furado na ponta, formando biscoitos de cerca de cinco centímetros.
6. Assar em forno quente sem deixar corar muito.

**Tempo de preparo:** 60 minutos

\*Rendimento: 100 porções de 40g



## PASTAS, PATÊS, MOLHOS E GELÉIAS

*São ótimas opções para servir no recheio de pães, como molhinho para saladas ou acompanhando palitos de legumes (ex.: cenoura, salsão ou pepinos).*



É cultural que os momentos de encontro ou celebração tenham como parte importante a oferta de alimentos. O ato de comer vai além do papel de oferta de nutrientes, envolve outras dimensões como prazer e emoções, compartilhamento e sociabilidade. (*Currículo da Cidade – Educação Infantil. 2019*)

**Indicação de Faixa Etária para consumo****⚠️ Acima de 7 meses****GUACAMOLE****Não contém: leite, glúten e ovo.**

As crianças  
podem auxiliar  
no preparo

<b>Ingredientes</b>	<b>Qtde.</b>	<b>Medida Caseira</b>
Abacate maduro e descascado	500g	1 unidade grande
Suco de limão	50ml	Medir no copo graduado
Tomates maduros picados	200g	2 unidades médias
Cebola picada	90g	3 unidades pequenas
Coentro ou salsinha picadas	20g	Medir no copo graduado
Azeite ou óleo vegetal	8ml	1 colher de sopa
Sal	2,5g	1/2 colher de chá

**MODO DE PREPARO:**

1. Amassar o abacate grosseiramente.
2. Em uma travessa, misturar todos os ingredientes picados ao abacate com cuidado para que não vire uma pasta.
3. Finalizar com o sal, o azeite e o limão.

**Dica:** guacamole é uma excelente opção para comer como salada ou como recheios de torradas e sanduíches.

\*Rendimento: 35 porções de 20g



**Indicação de Faixa  
Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

## MAIONESE DE LEITE



**Não contém: glúten e ovo.**



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Leite bem gelado	200ml	Medir no copo graduado
Óleo vegetal	400ml	Medir no copo graduado
Sal	2,5g	½ colher de chá

### MODO DE PREPARO:

1. No liquidificador despejar o leite bem gelado, ligar na velocidade máxima e adicionar aos poucos o óleo, em fios, batendo sem parar, até engrossar.
2. Acrescentar o sal e bater mais um pouco no liquidificador para misturar.

**Dica:** esta maionese pode ser temperada com ervas como salsa, manjericão, cebolinha, tomilho, alecrim, orégano ou mostarda e pode ser acrescentado ovo cozido depois de pronto, se não houver restrição.

\*Rendimento: 50 porções de 10g



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 7 meses

## ANTEPASTO DE ABOBRINHA



Não contém: leite, glúten e ovo.



As crianças  
podem auxiliar  
no preparo

Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Abobrinhas italianas	800g	4 unidades médias
Orégano	3g	1 colher de sopa cheia
Alho picado ou batido	27g	9 dentes
Salsa picada	60g	Medir no copo graduado
Manjericão	10g	Medir no copo graduado
Azeite ou óleo vegetal	200ml	Medir no copo graduado
Sal	2,5g	½ colher de chá

### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a abobrinha e as ervas frescas. Cortar as abobrinhas em rodelas finas (tipo chips) ou ralar em ralo grosso. Reservar.
2. Picar o alho, o manjericão e a salsa.
3. Misturar todos os ingredientes e regar com o azeite. Levar ao forno pré-aquecido em temperatura alta por cerca de 15 minutos para murchar a abobrinha.
4. Esfriar em temperatura ambiente por até 30 min e manter em refrigeração até servir.

\*Rendimento: 30 porções de 20g



**Indicação de Faixa Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

## REQUEIJÃO CASEIRO



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Leite em pó	130 g	1/2 cumbuca
Água filtrada	1 L	Medir na jarra graduada
Vinagre	15 mL	1 colher de sopa
Manteiga	35 g	1 e 1/2 colher de sopa
Sal	5 g	1/2 colher de sopa

### MODO DE PREPARO:

1. Colocar o leite em pó com a água filtrada numa panela e levar ao fogo baixo até começar a ferver;
2. Desligar o fogo, acrescentar o vinagre e mexer um pouco;
3. Deixar descansar de 5 a 10 minutos para talhar;
4. Após o descanso, peneirar para escorrer todo o líquido;
5. Colocar a massa da peneira no liquidificador com a manteiga e o sal. Bater muito bem até ficar liso.
6. Se ficar muito grosso, adicionar um pouco mais de leite (cuidado para não amolecer muito!)

Tempo de preparo: 20 minutos Rendimento: 500 g (50 porções de 10 g)



**Indicação de Faixa  
Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 7 meses**

## PATÊ DE CENOURA



**Não contém: leite, ovo e glúten.**

As crianças  
podem auxiliar  
no preparo



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Cenoura	360g	3 unidades médias
Tomate	100g	1 unid. média
Cebola	90g	3 unid. pequenas
Salsa picada	80g	1 xícara de chá
Óleo vegetal	70ml	Medir no copo graduado
Sal	5g	1 colher de chá

### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a cenoura, o tomate, a cebola, a salsa.
2. Cortar a cenoura em rodelas finas.
3. No liquidificador, colocar o tomate, acrescentar aos poucos a cenoura, a cebola, a salsa, o óleo e o sal. Bater bem.

**Dica:** O patê pode ser servido com torradinhas de pão de forma ou como recheio de sanduíches.

\*Rendimento: 50 porções de 10g



**Indicação de Faixa Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

## PATÊ DE FRANGO



**Não contém: glúten e ovo.**



As crianças  
podem auxiliar  
no preparo

<b>Ingredientes</b>	<b>Qtde.</b>	<b>Medida Caseira</b>
Peito de frango sem osso	1200g	3 unidades médias
Maionese de leite (vide receita)	600ml	3 xícaras de chá
Salsa picada	36 g	6 colheres de sopa
Alho	9g	3 dentes
Cebola	30g	1 unid. pequena
Sal	15g	1 e 1/2 colher de sopa

### MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o peito de frango com temperos naturais (alecrim, salsinha, cebola, alho, cebola), sal e desfiar.
2. Misturar com a maionese de leite (receita neste livro).

**Dica:** Pode-se acrescentar cenoura ralada e alface no sanduíche para colorir e enriquecer.

\*Rendimento: 60 porções de 30g



**CIDADE DE  
SÃO PAULO  
EDUCAÇÃO**

**Indicação de Faixa Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 7 meses**

## PATÊ SEGREDO DA NONA



**Não contém: leite e glúten.**



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Óleo vegetal	16ml	2 colheres de sopa
Alho picado	3g	1 dente
Cebola picada	50g	½ unidade média
Tomate picado	100g	1 unidade média
Cenoura picada	120g	1 unidade média
Chuchu picado	100g	½ unidade média
Escarola picada	24g	2 folhas
Sal	5g	1 colher de chá
Salsinha ou cebolinha picada	40g	Medir no copo graduado
Ovos batidos	2unid.	-

### MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela com óleo, refogar o alho, a cebola e o tomate.
2. Acrescentar os legumes, a escarola em água fervente, cozinhar por cerca de 20 minutos, até que os legumes fiquem macios, reserve a água do cozimento.
3. Acrescentar o sal, a salsinha e/ou cebolinha, o ovo batido e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos.
4. Bater bem no liquidificador, se necessário usar a água do cozimento para dar o ponto.

\*Rendimento: 50 porções de 10g



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 7 meses

## GELÉIA DE MORANGO SEM AÇUCAR



Não contém: leite, glúten e ovo.



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Maçã	780g	6 unidades médias
Água	60ml	6 colheres de sopa
Morangos	1500g	6 xícaras

### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a maçã e os morangos.
2. Pique os morangos e reserve.
3. Bater a maçã e a água no mixer ou liquidificador até ficar em pedaços bem pequenos ou até virar um purê.
4. Coloque em uma panela e adicione os morangos.
5. Mexa em fogo baixo até ficar em consistência de geleia.

\*Dica: utilizar outras frutas vermelhas para variar o sabor.

\*Rendimento: 600g (60 porções de 10g)



**Indicação de Faixa  
Etária para consumo**

**! Acima de 7 meses**

## MOLHO DE TOMATE CASEIRO



**Não contém: leite, glúten e ovo.**



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Tomate italiano maduro	5kg	25 unidades médias
Cebola	450g	3 unidades
Azeite ou óleo vegetal	24ml	3 colheres de sopa
Sal	-	A gosto

### MODO DE PREPARO:

1. Leve uma panela grande com água ao fogo alto para ferver. Enquanto isso, lave os tomates e, com uma faca, corte um x na base de cada um. Prepare uma tigela com água e gelo.
2. Assim que a água começar a ferver, mergulhe os tomates (aos poucos) e deixe cozinhar até a pele começar a soltar. Com uma escumadeira, transfira os tomates para a tigela com água e gelo - com o choque térmico fica mais fácil descascar. A partir do corte em x, puxe e descarte a pele. Transfira os tomates pelados para uma tigela e repita com o restante - reponha o gelo na tigela conforme for derretendo para manter a água bem fria.
3. Descasque e pique fino as cebolas. Leve uma panela grande ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite, junta a cebola e tempere com uma pitada de sal. Refogue por cerca de 15 minutos até dourar.
4. Enquanto isso, corte os tomates ao meio e descarte as sementes. Bata os tomates em etapas no liquidificador (sem acrescentar água): para preparar um molho mais rústico, com pedaços, bata no modo pulsar para triturar; se preferir um molho tradicional mais fluido bata até ficar liso.
5. Junte os tomates batidos à cebola refogada, tempere com sal e misture bem. Deixe cozinhar em fogo médio até começar a ferver, só então abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 1 hora e 30 minutos, mexendo de vez em quando, até o molho ficar encorpado - atenção, dependendo do tamanho de sua panela, se mais funda ou mais larga, o tempo total de cozimento pode variar. Prove e tempere com sal.

\*Rendimento: 2,5kg



**CIDADE DE  
SÃO PAULO  
EDUCAÇÃO**

**Indicação de Faixa  
Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

## MOLHO DE IOGURTE

 **Não contém: glúten e ovo.**



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Iogurte natural sem açúcar	800kg	4 potes
Azeite ou óleo vegetal	32g	4 colheres de sopa
Limão espremido	30ml	2 colheres de sopa
Hortelã fresca	-	5 folhas
Sal	-	A gosto

### MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela misture todos os ingredientes com auxílio de garfo, colher ou fouet.
2. Sirva com palitinhos de legumes (cenoura, pepino etc) ou como molho para salada

\*Rendimento: 900g (45 porções de 20g)



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## MAIONESE CASEIRA



Não contém: glúten e ovo.



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Batata	380g	3 unidades
Cebola	45g	1/2 unidade
Cenoura	420g	4 unidades
Leite em pó	60g	4 colheres de sopa
Limão	140g	1 unidade
Óleo vegetal	750ml	4 xícaras de chá
Sal	10g	1 colher de chá
Água	-	Até completar 350ml

### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o hortifruti de acordo com o Manual de Boas Práticas;
2. Cozinhar a batata e a cenoura;
3. Diluir o leite em pó em água até completar 350ml;
4. Bater tudo no liquidificador;
5. Deixar na geladeira de um dia para o outro

\*Rendimento: 50 porções de 25g (2 colheres de sopa)

Fonte: [https://www.campinas.sp.gov.br/arquivos/servicos-publicos/alimentacao-escolar/receituario\\_padrao\\_infantil.pdf](https://www.campinas.sp.gov.br/arquivos/servicos-publicos/alimentacao-escolar/receituario_padrao_infantil.pdf)



## SOBREMESAS



CEI PARC. JARDIM DAS FLORES - DRE CL



CEI PARC. CASA SÃO JOSÉ LAR DA INFANCIA - DRE CL

Considerando o valor simbólico da alimentação em eventos e festividades, e o fato de tratar-se de ambiente educativo em que se espera que as crianças vivam suas infâncias de forma respeitosa, é importante valorizar a participação das crianças desde o planejamento até a execução, prestigiando suas marcas e produções.

*(Currículo da Cidade – Educação Infantil. 2019)*



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## ARROZ DOCE



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Arroz	200g	1 xícara de chá
Água	800ml	4 xícaras de chá
Leite de coco	400ml	2 xícaras de chá
Uva passa branca	160 gramas	1 xícara de chá
Canela em pau		A gosto
Cravo		A gosto

### MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela adicione a água e as uvas passas e cozinhe em fogo baixo. Va amassando com a colher e após desmanchar adicione o arroz. Deixe cozinhar e se necessário adicione mais água aos poucos até completar o cozimento.
2. Após o cozimento adicione o leite de coco, a canela em pau e o cravo, espere reduzir a gosto.
3. Retirar os cravos e pedaços de canela antes de servir.

\*Rendimento: 15 porções de 80g



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 7 meses

## BEIJINHO DE ABACAXI COM COCO



Não contém: leite, glúten e ovo.



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Abacaxi maduro	750g	1 unidade
Coco ralado sem açúcar	500g	5 de xícaras de chá
Cravo da Índia a gosto	-	-
Canela em pó a gosto	-	-

### MODO DE PREPARO:

1. Descascar o abacaxi e picar em pedaços bem pequenos, despejar em uma panela e levar em fogo médio por 5 minutos.
2. Assim que amolecer retirar do fogo e bater no liquidificador ainda quente.
3. Despejar o abacaxi liquidificado na panela novamente e adicionar o coco ralado e mexer continuamente até secar todo suco do abacaxi.
4. Assim que estiver bem sequinho, retirar do fogo e esperar amornar.
5. Reservar na geladeira em um recipiente de vidro bem fechado por em média 3 horas.
6. Retirar da geladeira, untar as mãos com manteiga e fazer bolinhas, passar no coco ralado, enfeitar com o cravo da índia e reservar em geladeira até a hora de servir.

**Obs.:** Se não quiser fazer bolinhas, pode servir em tacinhas.

\*Rendimento: 100 porções de 10g



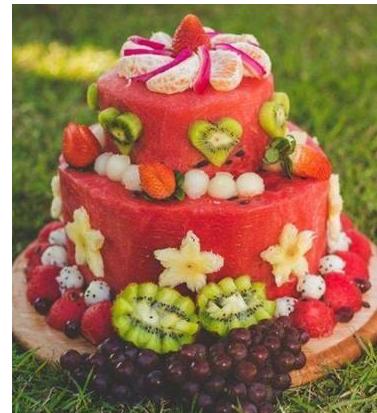
Indicação de Faixa Etária para consumo

⚠️ Acima de 6 meses

## BOLO COM AS FRUTAS



Não contém: leite, glúten e ovo.



Trata-se basicamente de moldar um bolo com fruta em que o centro é feito normalmente de melancia. Uma vez que é uma fruta bem grande e permite cortar um “bolo” de diâmetro razoável e o restante da decoração faz-se de acordo com a imaginação. Acrescente frutas da época modeladas ou cortadas de forma criativa dando a forma de um bolo incrivelmente bonito, criativo e muito saudável.

**Atenção: Frutas esféricas (ex: uva) podem ocasionar engasgo, sugerimos cortar de forma longitudinal. (Vide Informativo Técnico Consistência dos Alimentos - SME/CODAE Nº 06/2020).**

Indicação de Faixa

Etária para consumo

⚠️ Acima de 7 meses

## DOCINHO DE BANANA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR

✓ Não contém: leite, glúten e ovo.



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Banana nanica descascada	360g	4 unidades grandes
Coco ralado sem açúcar	200g	2 xícaras de chá
Cacau 100% em pó	40g	4 colheres de sopa

### MODO DE PREPARO:

1. Amassar a banana, acrescentar o cacau e o coco ralado (separar metade do coco para enrolar) até ficar homogêneo.
2. Colocar em uma panela, levar a panela em fogo baixo e misturar até não grudar na panela.
3. Deixar gelar para ficar firme para enrolar.
4. Fazer bolinhas e passar no coco ralado. Colocar na geladeira e servir.

**Dica:** a receita com coco seco fresco fica ainda mais saborosa. Neste caso, é necessário tostar um pouco o coco no forno para tirar a umidade antes de passar as bolinhas.

\*Rendimento: 20 unidades de 12g



<b>Indicação de Faixa Etária para consumo</b>
<b>⚠️ Acima de 7 meses</b>

## GELADINHO DE FRUTAS SEM AÇUCAR



**Não contém: leite, glúten e ovo.**

As crianças  
podem auxiliar  
no preparo



### INGREDIENTES:

Preparar o suco concentrado e natural da fruta escolhida (manga, uva, mamão etc...), sem adição de açúcar.

### MODO DE PREPARO:

Envasar em saquinhos próprios ou forminhas para picolé e levar ao freezer em pote protegido até congelar.

**Indicação de Faixa  
Etária para consumo**  
**⚠️ Acima de 7 meses**

## GELATINA DE MELANCIA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR

 Não contém: leite, glúten e ovo.



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Gelatina incolor em pó	48g	4 envelopes
Melancia	1,5kg	½ unidade pequena
Uva passa preta	40g	2 colheres de sopa
Água fervente	800 ml	4 xícara de chá

### MODO DE PREPARO:

1. Dissolver a gelatina de acordo com as instruções da embalagem.
2. Cortar a melancia ao meio, retirar a polpa e preparar um suco (1 250 ml).
3. Reservar a casca.
4. Em um recipiente, misturar o suco de melancia e a gelatina dissolvida.
5. Acrescentar as passas e despeje na casca da melancia.
6. Levar à geladeira até se firmar.
7. Na hora de servir, cortar em fatias.

**Obs:** Pode porcionar em copinhos ao invés da casca da melancia.

\*Rendimento: 15 porções de 100ml



**Indicação de Faixa Etária para consumo****⚠️ Acima de 7 meses****GELATINA COM SUCO DE UVA INTEGRAL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR****Não contém: leite, glúten e ovo.**

<b>Ingredientes</b>	<b>Qtde.</b>	<b>Medida Caseira</b>
Água	600ml	3 xícaras
Suco de uva integral	1L	1 jarra de 1L
Gelatina em pó incolor e sem sabor	72g	6 envelopes de 12g

**MODO DE PREPARO:**

1. Seguir as instruções da embalagem, colocar a gelatina em pó numa panela, acrescentar a água, levar ao fogo e mexer até dissolver totalmente a gelatina.
2. Não deixar levantar fervura!
3. Tirar do fogo e acrescentar o suco de uva integral, sempre mexendo.
4. Colocar em potinhos individuais ou em um pote grande, e levar à geladeira.

**Dica:** Colocar pedacinhos de uva picada, como na foto.*\*Rendimento: 15 porções de 100ml*

**Indicação de Faixa Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 7 meses**

## GELATINA DE MANGA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR



**Não contém: leite, glúten e ovo.**



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Manga	220g	1 unidade grande
Gelatina sem sabor em pó	12g	1 envelope
Água	300ml	1 e 1/2 xícaras

### MODO DE PREPARO:

1. Bater no liquidificador a fruta e 250ml de água.
2. Misturar a gelatina em 50ml de água fria.
3. Levar ao fogo baixo, mexendo sempre e sem deixar ferver, até dissolver.
4. Misturar a água com gelatina ao suco e despejar em potinhos individuais ou em um pote grande.
5. Levar à geladeira.

\*Rendimento: 6 porções de 100 ml



**Indicação de Faixa Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 6 meses**

## MOUSSE DE INHAME COM FRUTAS SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR

 **Não contém: leite, glúten e ovo.**



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Inhame	500g	2 e 1/2 xícaras de chá
Morango ou fruta da sua preferência (maçã, banana, manga, pera, etc).	500g	5 xícaras de chá

### MODO DE PREPARO:

1. Descascar os inhames e cortá-los em cubos, cozinhar até ficar bem mole, colocar no liquidificador.
2. Cozinhar a fruta até ficar mole e colocar no liquidificador junto com o inhame.
3. Liquidificar até atingir a consistência de mousse. Colocar em potinhos e reservar na geladeira por 3 horas aproximadamente, e servir.

**Dica:** Se necessário, acrescentar água filtrada para atingir a consistência desejada.

\*Rendimento: 10 porções de 100ml



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## PALITINHO DE FRUTAS



Não contém: leite, glúten e ovo.



### INGREDIENTES:

Palito de churrasco ou de sorvete (depende do modelo será preparado, exemplo picolé ou espetinho).

Frutas diversas como: Mexerica, banana, laranja, maçã, manga...

### MODO DE PREPARO:

Picar as frutas e porcionar nos palitos.

Após a montagem, tirar a parte pontiaguda dos espetos para evitar acidentes.

**Obs.:** Deve haver total atenção para o tamanho dos pedaços e supervisão durante o consumo, visto o uso do palito.

**Dica:** O espetinho de banana pode ser congelado, servido como picolé e para crianças maiores de 3 anos pode ser acrescentado calda de chocolate antes de servir.

**Indicação de Faixa  
Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 7 meses**

## QUADRADINHO DE BANANA COM AVEIA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR



**Não contém: leite e ovo.**



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Banana nanica descascada	840g	12 unidades médias
Farelo de aveia	360g	24 colheres de sopa
Canela a gosto	-	-

### MODO DE PREPARO:

1. Amassar a banana.
2. Acrescentar o farelo de aveia.
3. Acrescentar a canela.
4. Espalhar numa forma untada e enfarinhada com aveia, deixando alto (aproximadamente um dedo).
5. Assar a 150 graus por uns 30 minutos.
6. Depois cortar em quadradinhos e servir.

\*Rendimento: 48 unidades de 40g



Indicação de Faixa

Etária para consumo

⚠️ Acima de 7 meses

## SORVETE DE BANANA COM MANGA



Não contém: ovo, leite e glúten



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Bananas maduras	440g	8 bananas
Mangas maduras	440g	2 mangas grandes
Água	-	6 colheres de sopa

### MODO DE PREPARO:

1. Comece higienizando bem as mangas e bananas, descascando e cortando em rodelas e cubinhos.
2. Leve ao freezer por 6 horas.
3. Coloque no liquidificador ou processador a manga e a banana congeladas, acrescente a agua aos poucos.
4. Bata bem, vá pausando e mexendo com o auxílio de uma colher para obter um creme homogêneo.
5. Leve o creme para um recipiente ou em taças para servir, se necessário pode levar ao freezer por mais alguns minutos para manter a consistência.

\*Para crianças maiores de 1 ano pode substituir a água por leite ou bebidas vegetais.

\*Pode substituir a manga por outras frutas, morango, abacate etc.

**Tempo de preparo:** 6 horas

**Rendimento:** 10 porções de 80g

\*Fonte: Adaptada de <https://madebychoices.pt/gelado-de-banana-e-manga-vegan/>



**Indicação de Faixa  
Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

## MOUSSE DE MANGA



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Manga madura	2400g	6 unidade grandes
Creme de leite	600g	3 caixinha
Leite integral	600ml	Usar copo graduado
Leite em pó	240g	Usar copo graduado
Gelatina incolor	36g	3 pacotes
Água		15 colheres de sopa

### MODO DE PREPARO:

1. Descascar a manga e picar em pedaços médios;
2. No liquidificador, coloque a manga, o creme de leite, o leite e o leite em pó e bata por 2 minutos.
3. Hidrate a gelatina incolor com água conforme recomendações da embalagem com 5 colheres de sopa por pacote (15 no total para 3 pacotes).
4. Adicione a gelatina incolor já hidratada e bata por mais 2 minutos.
5. Transfira para um refratário ou taças individuais e leve à geladeira por no mínimo 3 horas e sirva.

\*Rendimento: 48 porções de 80g



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 7 meses

## MOUSSE DE MARACUJA



Não contém: ovo, leite e glúten



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Inhame cozido	1500g	4 unidades grandes
Maracujá	2250g	9 unidades grandes
Manga	1200g	3 unidade grande

### MODO DE PREPARO:

1. Higienize o inhame, a manga e o maracujá.
2. Cozinhe o inhame com casca na panela de pressão até ficar macio, descasque e reserve.
3. No liquidificador bata a polpa do maracujá sem água e coe para obter um suco concentrado.
4. Adicione no liquidificador o inhame cozido e descascado, o suco de maracujá coado e a manga picada.
5. Bata até obter um creme homogêneo.
6. Despeje em uma tigela e leve a geladeira por 2 horas.

**Tempo de preparo:** 4 horas

\*Rendimento: 60 porções de 80g



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 7 meses

## DOCE DE ABÓBORA COM CAQUI



Não contém: ovo, leite e glúten



### MODO DE PREPARO:

Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Abóbora pescoço	1600g	2 unid médias descascadas
Caqui maduro	800g	6 unidades grandes
Coco ralado	200g	Usar copo medidor
Água	500ml	Usar copo medidor
Cravo	-	A gosto

1. Lave, descasque e pique a abóbora.
2. Lave e pique o caqui.
3. Leve para cozinar em 1 panela com fogo baixo a abóbora, o caqui, o coco ralado e o cravo.
4. Vá adicionando água aos poucos.
5. Cozinhe por aproximadamente 40 minutos, mexendo sempre e amassando a abóbora com o garfo ou amassador de batatas conforme for cozinhando.
6. Desligue o fogo, leve para um refratário.
7. Leve a geladeira por pelo menos 3 horas.

**Tempo de preparo: 4 horas**

\*Rendimento: 50 porções de 40g



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## GELEIA DE GOIABA



Não contém: ovo, leite e glúten



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Goiaba madura	1000g	4 unidades grandes
Tâmaras	500g	3 xícaras
Água	500ml	—

Não contém: ovo, leite e glúten

### MODO DE PREPARO:

1. Deixe as tâmaras de molho por 12 horas com água suficiente para cobrir.
2. Lave e pique as goiabas, leve ao liquidificador e bata até formar um purê.
3. Coe o purê de goiaba.
4. Volte para o liquidificador o purê de goiaba coado e as tâmaras hidratadas e bata até formar um creme homogêneo.
5. Coloque o creme em uma panela e leve ao fogo baixo por aproximadamente 10 minutos mexendo sempre.
6. Coloque em um recipiente de vidro e leve a geleira por 2 horas.

Tempo de preparo: 3 horas

\*Dica: pode utilizar qualquer fruta seca no lugar das tâmaras.

\*Rendimento: 60 porções de 20g



CIDADE DE  
SÃO PAULO  
EDUCAÇÃO

Indicação de Faixa Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

### MARIA MOLE



Não contém: açúcar, leite, ovos, glúten.



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
iogurte natural sem açúcar	400mL	Medir no copo graduado
Leite de coco	200mL	Medir no copo graduado
Gelatina natural Incolor e sem sabor	12g	1 sachê
Água	60mL	4 colheres de sopa
Coco ralado sem Açúcar	—	O quanto baste para polvilhar

#### MODO DE PREPARO:

1. Bater no liquidificador o iogurte e o leite de coco e reservar.
2. Hidratar a gelatina sem sabor com a água.
3. Derreter em banho-maria ou micro-ondas.
4. Incorporar a gelatina derretida ao líquido reservado anteriormente.
5. Levar para gelar por 2 horas.
6. Cortar em quadrados e passar no coco ralado.
7. Dispor em forminhas e servir.

#### RENDIMENTO:

15 porções de 40g

Fonte: Adaptado de [https://www.instagram.com/reel/CsjiNv8NX-8/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/CsjiNv8NX-8/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==)

Acesso 19/06/2023



**Indicação de Faixa Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

## BEIJINHO DE COCO SEM AÇÚCAR



**Não contém: açúcar, ovos, glúten.**



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Coco ralado sem açúcar	100g	Medir no copo graduado
Leite em pó	80g	8 colheres de sopa
Leite de coco	50mL	3 e 1/2 colheres de sopa
Cravo	-	10 unidades

### MODO DE PREPARO:

1. Separar metade do coco ralado e reservar.
2. Adicionar todos os ingredientes secos em uma tigela.
3. Acrescentar o leite de coco aos poucos.
4. Misturar com as mãos até o ponto de enrolar.
5. Umedecer as mãos com água para enrolar.
6. Passar pelo coco ralado reservado, colocar 1 cravo para decorar.
7. Dispor em forminhas para servir.

### RENDIMENTO:

24 unidades de 10g

6 porções de 40g (4 unidades)

Observação: para menores de 4 anos, não colocar o cravo pelo risco de engasgo.

Fonte: Adaptado de [https://www.instagram.com/reel/CsjiNv8NX-8/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/CsjiNv8NX-8/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==)

Acesso 22/06/2023



**Indicação de Faixa Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

## PICOLÉCREMOSO DE MORANGO



**Não contém: glúten e ovo.**

As crianças  
podem auxiliar



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Leite	500ml	½ jarra de 1L
Creme de leite sem soro	395g	1 caneca
Morango	280g	16 unid. médias

### **MODO DE PREPARO:**

1. Bater tudo no liquidificador e levar ao freezer em forminhas para picolé (50 ml).

**Dicas:** Atenção ao clima do dia para servir esta receita (evitar dias frios). Deixe pequenos pedaços da fruta como na foto. As crianças irão amar!

**Obs.:** \*O morango pode ser substituído por manga ou banana prata.

\*Rendimento: 20 porções de 80ml



## REFEIÇÃO DA TARDE

*As receitas que irão substituir a refeição da tarde deverão conter preparações com proteína animal ( frango, ovo, carne bovina, suína ou peixe) como principal ingrediente).*



CEI MUN. YOLANDA DE SOUZA SANTALUCIA - DRE CL

As festividades fazem parte de um contexto cultural, por isso devem se relacionar diretamente com as especificidades de cada território. Dessa forma, as festas só fazem sentido para determinado território quando expressam suas manifestações culturais, quando são planejadas por todos os membros, quando refletem seus desejos e necessidades e quando fazem parte da identidade desse território.

*(Curriculo da Cidade – Educação Infantil. 2019)*



Indicação de Faixa Etária para consumo

⚠️ Acima de 7 meses

## COXINHA DE FRANGO ASSADA



Não contém: leite e glúten.



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Peito de frango	300g	-
Cebola	60g	2 unidades pequenas
Alho	3g	1 dente
Tomate	50g	1 unidade pequena
Salsinha picada	6g	1 colher de sopa
Limão	16 ml	2 colheres de sopa
Cebolinha picada	6g	1 colher de sopa
Sal	5g	1 colher de chá
Batata doce	400g	4 unidades médias
Batata comum	200g	2 unidades médias
Azeite ou óleo vegetal	16ml	2 colheres de sopa
Farinha de mandioca	140g	1 xícara de chá
Ovos	2unid.	-

### MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o frango na panela de pressão, com água, até ficar macio. Escorrer a água e desfiar o frango.
2. Cozinhar as batatas, escorrer e amassar (se a casca estiver íntegra, pode ser utilizada, retirar apenas as partes danificadas). Acrescentar a metade do sal e mexer bem. Reservar.
3. Higienizar o alho, o tomate, a cebola, a salsa e o limão conforme o manual de boas práticas. Descascar e picar o alho e a cebola. Tirar as sementes do tomate e picar em pequenos cubos. Picar a salsa. Espremer o limão para obter o suco. Reservar.
4. Em uma panela, aquecer o óleo e dourar o alho e a cebola. Adicionar o frango e refogar até que esteja dourado. Acrescentar o suco do limão, o tomate e a outra metade do sal, refogar mais um pouco, mexendo para não grudar na panela. Salpicar a salsa e reservar.
5. Montar a coxinha com as batatas amassadas e recheiar com frango. Empanar passando no ovo batido, misturado com 1 colher de sopa de óleo e depois na farinha de mandioca.
6. Colocar em assadeira untada com óleo e assar em forno alto até que fiquem douradas .
7. **Dica:** Se não houver restrição ao leite, pode acrescentar 2 colheres de sopa de requeijão ao frango, depois de pronto, para ficar mais cremoso. A batata pode ser substituída por mandioca ou mandioquinha.

\*Rendimento: 20 porções de 50g



CIDADE DE  
SÃO PAULO  
EDUCAÇÃO

<b>Indicação de Faixa Etária para consumo</b>
⚠️ Acima de 1 ano

## ESPETINHO SALGADO

✓ Não contém: leite, glúten e ovo.



Os espetinhos salgados podem ser compostos por frango em cubos, carne bovina em cubos, carne moída, cenoura, cebola, abobrinha e pimentões picados em pedaços pequenos.

Após a montagem, tirar a parte pontiaguda dos espetos para evitar acidentes.

Depois de montados, os espetos podem ser assados ou colocados em grelhas.

**Obs.:** Deve haver total atenção para o tamanho dos pedaços e supervisão durante o consumo, devido ao uso do palito para o espetinho.



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## MINI HAMBÚRGUER



As crianças podem auxiliar a montar o lanche

Ingredientes (Hambúrguer)	Qtde.	Medida Caseira
Carne moída	500g	-
Cebola ralada	10g	1 colher de sopa
Alho	3g	1 dente
Salsinha	6g	1 colher de sopa
Sal	2,5g	½ colher de chá
Pão para mini hambúrguer*	500g	20 unidades
Queijo muçarela	200g	10 fatias
Tomate	200g	2 unid. médias
Alface	40g	8 folhas

### MODO DE PREPARO:

1. Misturar a carne moída, a cebola, o alho amassado, a salsinha e o sal até ficar homogêneo.
2. Fazer bolinhas pequenas e reservar por 15 minutos na geladeira.
3. Abrir as bolinhas e fazer formato de hambúrguer. Colocar em assadeira untada.
4. Levar ao forno pré-aquecido em temperatura média até dourar.
5. Acrescentar o queijo por cima e levar ao forno novamente para derreter.
6. Montar o lanche no pão, acrescentando o hambúrguer, alface e tomate.

**Dica:** Pode acrescentar outros legumes como cenoura ralada e rodelas de pepino no sanduíche.

\*Rendimento: 20 porções de 25g do hambúrguer



CIDADE DE  
**SÃO PAULO**  
EDUCAÇÃO

**Indicação de Faixa  
Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 7 meses**

## OMELETE COM VEGETAIS AO FORNO



**Não contém: leite e glúten.**



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Ovos	10unid.	-
Cenoura ralada bem fininha	160g	Unidade grande
Abobrinha ralada bem fininha	200g	1 unid. média
Cebola	30g	1 unid. pequena
Salsa picada	6g	1 colher de sopa
Alho	6g	2 dentes
Sal	8g	1 colher de sobremesa

### MODO DE PREPARO:

1. Bater os ovos e juntar com os outros ingredientes.
2. Colocar em forminhas untadas com óleo e levar ao forno pré-aquecido por 30 minutos ou até dourar.

**Dica:** Pode porcionar em forminhas de cupcake como na foto ou em assadeiras retangulares.

\*Rendimento: 10 porções de 60g

<b>Indicação de Faixa Etária para consumo</b>
<b>⚠️ Acima de 1 ano</b>

## PASTEL DE FORNO

 **Não contém: leite.**



<b>Ingredientes massa</b>	<b>Qtde.</b>	<b>Medida Caseira</b>
Manteiga sem sal	40g	2 colheres de sopa
Farinha de trigo	300g	3 xícaras de chá
Água morna	100ml	1/2 xícara de chá
Sal	5g	1 colher de chá
Ovos	2unid.	-
Fermento em pó	10g	1 colher de sopa

<b>Ingredientes recheio</b>	<b>Qtde.</b>	<b>Medida Caseira</b>
Carne moída	250g	-
Cebola	20g	2 colheres de sopa cheias
Alho	3g	1 dente
Sal	5g	1 colher de chá
Salsa	6g	1 colher de sopa

### MODO DE PREPARO MASSA:

1. Em um recipiente, colocar todos os ingredientes secos da massa e 1 ovo, misturar com a ponta dos dedos, até obter uma farofa.
2. Acrescentar a água morna, aos poucos no recipiente, mexer a massa até que fique uniforme.
3. Colocar em recipiente com tampa e deixar descansar por no mínimo 15 horas na geladeira.

### MODO DE PREPARO RECHEIO:

1. Aquecer a panela com o óleo, acrescentar a carne moída e refogar até secar o suco da carne.
2. Acrescentar a cebola, o sal e o alho e refogar até murchar a cebola. Desligar, salpicar a salsa.
3. Retirar a massa da geladeira e abrir, com a ajuda de um rolo, sobre uma superfície enfarinhada. Deixar a massa com uma espessura de 2 mm. Cortar os discos (aproximadamente de 10 cm de diâmetro).
4. Colocar o recheio na parte inferior do disco. Deixar uma pequena margem de massa para fechar.
5. Umedecer a borda da massa com água e fechar formando uma meia-lua. Selar com garfo.
6. Repetir a operação com todos os discos. Untar uma assadeira grande com manteiga e farinha. Distribuir os pasteis, pincelar o ovo batido por cima e levar forno em temperatura média (180 graus) até dourar.

**Obs.:** o recheio pode ser substituído por outros sabores como: queijo com tomate, escarola, frango, queijo com vegetais.



\*Rendimento: 15 pasteis de 50g



**CIDADE DE  
SÃO PAULO  
EDUCAÇÃO**

**Indicação de Faixa  
Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

## PIZZA DE PÃO DE FORMA



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Tomate	300g	3 unidades médias
Cebola	70g	1 unidade média
Alho	3g	1 dente
Orégano	3g	1 colher de sopa cheia
Sal	2,5g	½ colher de chá
Óleo vegetal	-	A gosto
Pão de forma	500g	1 pacote
Queijo muçarela	200 g	10 fatias

### MODO DE PREPARO:

1. Refogar o alho juntamente com a cebola no óleo.
2. Colocar metade da quantidade de tomate, picado em cubinhos, e o sal até formar um molho cremoso. Se necessário bater no liquidificador e reservar.
3. Colocar os pães numa assadeira, jogar o molho em cima dos pães e acrescentar o queijo muçarela.
4. Cobrir com orégano e o restante do tomate cortado em fatias finas.
5. Colocar a assadeira no forno pré-aquecido.
6. Assim que o queijo derreter estará pronta a pizza.

\*Rendimento: 20 porções de 1 fatia de pão de forma



**Indicação de Faixa Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 7 meses**

## QUIBE DE ABÓBORA E CARNE

 **Não contém: leite e ovo.**



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Trigo para quibe	220g	2 xícaras de chá
Carne bovina moída	300g	-
Abóbora	1kg	5 xícaras de chá
Cebola	210g	3 unid. médias
Azeite ou óleo vegetal	16ml	2 colheres de sopa
Sal	5g	1 colher de chá
Hortelã	6g	3 colheres de sopa
Suco de limão	32ml	4 colheres de sopa
Manteiga	20g	1 colher de sopa

### MODO DE PREPARO:

1. Deixar o trigo de molho em água fria por 2 horas.
2. Escorrer bem e reservar.
3. Cozinhar a abóbora em água até ficar macia, amassar bem com um garfo e reservar.
4. Refogar a cebola no azeite/óleo vegetal, acrescentar a abóbora, sal e reservar.
5. Picar as folhas de hortelã e reservar.
6. Em um recipiente, misturar o trigo, a abóbora, a hortelã, o limão e a carne e mexer bem.
7. Colocar em uma forma untada com manteiga e assar por 30 minutos.

\*Rendimento: 20 porções de 100g



Indicação de Faixa Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## QUICHE DE GRÃO DE BICO



Não contém: glúten.



Ingredientes da massa	Qtde.	Medida Caseira
Grão de bico cru	75g	1/2 xícara de chá
Óleo vegetal ou azeite	16ml	2 colheres de sopa
Sal	5g	1 colher de chá
Ingredientes do recheio	Qtde.	Medida Caseira
Ricota	250g	1 xícara de chá
Ovo	1unid.	-
Alho poró picado	90g	1 talo
Óleo vegetal ou Azeite	8ml	1 colher de sopa
Sal	-	1 pitada

### MODO DE PREPARO DA MASSA:

1. Deixa de molho o grão de bico de 8 a 12 horas e desprezar a água.
2. Cozinhar o grão de bico na panela de pressão. Escorrer e reservar.
3. Bater todos os ingredientes no liquidificador/processador até formar uma pasta homogênea.
4. Preencher uma forma de fundo removível e pré-assar em forno aquecido por aproximadamente 15 min.

### MODO DE PREPARO DO RECHEIO:

1. Misturar todos os ingredientes e rechear a massa já pré-assada.
2. Assar por mais 25 minutos ou até que fique dourada.

**Obs.:** Pode ser feito em forma comum untada, quando a opção for não desenformar.

**Dica:** Pode usar outros ingredientes para o recheio: frango com milho, legumes.

\*Rendimento: 8 porções de 100g



**Indicação de Faixa Etária para consumo****! Acima de 1 ano****SANDUÍCHE DE CARNE LOUCA**

<b>Ingredientes</b>	<b>Qtde.</b>	<b>Medida Caseira</b>
Carne bovina	1kg	-
Azeite ou óleo vegetal	16ml	2 colheres de sopa
Pimentão vermelho	119g	1 unidade
Pimentão verde	119g	1 unidade
Azeitona sem caroço (opcional)	100g	23 unidades
Cebola	150g	1 unidade grande
Alho	15g	5 dentes
Extrato de tomate	750g	2 e 1/2 canecas
Sal	8g	1 colher de sobremesa
Pão de sua preferência		

**MODO DE PREPARO:**

1. Cozinhar a carne com ervas naturais (a gosto) e o sal na panela de pressão por 1 hora.
2. Desfiar a carne e reservar a água do cozimento.
3. Colocar na panela o óleo e refogar a cebola e o alho.
4. Acrescentar os pimentões picadinhos e a azeitona sem caroço e refogar bem até murchar.
5. Colocar a carne desfiada e o extrato de tomate, misturar tudo e jogar a água do cozimento reservada.
6. Verificar se está bom de sal e deixe ferver bem até apurar o molho.
7. Rechear cada pão com a carne.

\*Rendimento: 40 sanduíches (com 24g de carne no recheio)



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## SANDUÍCHE DE CARNE MOÍDA (BURACO QUENTE)



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Carne bovina moída	2,5kg	-
Ovos cozidos e picados	-	10 unidades
Cenoura ralada	240g	2 unidades
Tomates	600g	6 unidades
Azeitonas verdes sem caroço picadas (opcional)	88g	20 unidades
Alho picado	37g	1 e 1/2 colher de sopa
Cebola picada	120g	4 unidades pequenas
Salsinha picada	10g	1 e 1/2 colher de sopa
Sal	10g	1 colher de sopa
Óleo	40ml	5 colheres de sopa
Extrato de tomate	200ml	1 xícara de chá
Mini pão francês	-	60 unidades

### MODO DE PREPARO:

1. Bater os tomates no liquidificador com o extrato de tomate.
2. Adicionar a carne moída, levar ao fogo e misturar bem até que a carne esteja bem seca e levemente dourada.
3. Acrescentar a cebola e o alho e refogar.
4. Colocar os tomates batidos, sal, e deixar apurar o molho.
5. Acrescentar as azeitonas, a cenoura ralada, a salsinha e o ovo picado.
6. Retirar do fogo e deixar esfriar levemente.
7. Rechear cada pãozinho com o refogado de carne.

\*Rendimento: 100 sanduíches (com 20g de carne no recheio)



**Indicação de Faixa  
Etária para consumo**  
**! Acima de 1 ano**

## SANDUÍCHE COLORIDO



As crianças podem auxiliar a montar o lanche

Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Pão de forma (tradicional ou integral)	500g	1 pacote
Peito de frango desfiado	400g	1 unidade
Cenoura crua ralada grosseira	120g	1 unidade
Queijo muçarela ralado grosseiramente	150g	1/2 caneca
Azeite	-	1 fio
Espigas de milho cozido ou milho em conserva	200g	4 unidades médias
Requeijão caseiro	110g	4 colheres de sopa
Cheiro verde picadinho	6g	1 colher de sopa
Alface crespa picada	90g	18 folhas

### MODO DE PREPARO:

1. Em uma vasilha misturar os ingredientes, exceto o pão, deixando por último o requeijão e o cheiro verde.
2. Montar os sanduíches, passar o patê no pão e salpicar a alface .
3. Conservar em geladeira até servir.

\*Rendimento: 10 sanduíches com 2 fatias de pão



**Indicação de Faixa  
Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

## SANDUÍCHE DE PERNIL



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Azeite ou óleo vegetal	8ml	1 colher de sopa
Alho amassado	12g	4 dentes
Pernil em cubos	1kg	—
Tomates, sem sementes, picados	300g	3 unidades médias
Cebola em fatia	140g	2 unidades médias
Pimentão verde picado	74,5g	1/2 xícara de chá
Vinagre ou suco de limão	100ml	1/2 xícara de chá
Água	400ml	2 xícaras de chá
Sal	5g	1 colher de chá
Salsa picada	12g	2 colheres de sopa
Mini pão francês	—	41 unidades

### MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela de pressão, aquecer o óleo, refogar o alho, acrescentar o pernil e dourar bem, para selar a carne.
2. Acrescentar os tomates, as cebolas, o pimentão, o vinagre, o sal e a água.
3. Tampar a panela e levar ao fogo por cerca de 40 minutos, após iniciar a pressão.
4. Retirar do fogo, esperar sair a pressão e abrir a panela cuidadosamente.
5. Desfie os pedaços de pernil, voltar ao fogo e deixe apurar por cerca de 10 minutos.
6. Misturar a salsa e servir com os mini pães.

\*Rendimento: 40 lanches (com 20g de carne no recheio)



Indicação de Faixa

Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## TORTA DE CARNE MOÍDA



Ingredientes (massa)	Qtde.	Medida Caseira
Leite	400ml	2 xícaras de chá
Óleo vegetal	100ml	½ xícara de chá
Ovos	3unid.	-
Farinha de trigo	200g	2 xícaras de chá
Fermento em pó	10g	1 colher de sopa
Sal	2,5g	½ colher de chá

Ingredientes (recheio)	Qtde.	Medida Caseira
Carne moída	½kg	-
Cebola	30g	1 und. pequena
Alho	6g	2 dentes
Tomate	100g	1 unidade média
Milho (opcional)	200g	4 unidades médias
Abobrinha picada	200g	1 unidade média
Sal	2,5g	½ colher de chá
Salsa	6g	1 colher de sopa
Orégano – Para salpicar, a gosto		
Azeitona sem caroço (opcional) - Para salpicar, a gosto		
Manteiga para untar		

### MODO DE PREPARO:

1. Misturar todos os ingredientes da massa e bater no liquidificador.
2. Para o recheio, em uma panela colocar um fio de óleo e acrescentar a carne moída, refogar até secar todo o suco da carne.
3. Acrescentar a cebola picada e o alho, refogar até murchar.
4. Acrescentar o tomate picado, a abobrinha picada em cubinhos, o milho, as azeitonas picadas e o sal, misturar bem e deixar refogar por alguns minutos.
5. Salpicar a salsa picada e o orégano.
6. Untar uma assadeira média com manteiga e farinha de trigo.
7. Colocar metade da massa, por cima o recheio e depois o restante da massa. Levar ao forno por aproximadamente 40 minutos.

\*Rendimento: 25 porções de 100g



**Indicação de Faixa Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

## TORTA DE ARROZ COM LEGUMES E REQUEIJÃO CASEIRO



Ingredientes (Massa)	Qtde.	Medida Caseira
Arroz	230 g	1 caneca
Água filtrada	420 mL	Medir no copo graduado
Salsinha	45 g	-
Cebola	55 g	-
Leite em pó	55 g	5 colheres de sopa
Óleo vegetal	160 mL	1/2 caneca
Ovo	-	3 unidades
Farinha de trigo	90 g	4 1/2 colheres de sopa
Sal	7 g	1 colher de sobremesa
Orégano	5 g	1 e 1/2 colher de sopa
Fermento em pó	20 g	2 colheres de sopa

Ingredientes (Recheio)	Qtde.	Medida Caseira
Cenoura	440 g	-
Repolho	650 g	-
Cebola	55 g	-
Salsinha	45 g	-
Sal	7 g	1 colher de sobremesa
Orégano	5 g	1 e 1/2 colher de sopa

Ingredientes (Untar forma)	Qtde.	Medida Caseira
Óleo vegetal	16 ml	2 colheres de sopa
Farinha de trigo	30 g	2 colheres de sopa



**Indicação de Faixa Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

## TORTA DE ARROZ COM LEGUMES E REQUEIJÃO CASEIRO

### MODO DE PREPARO:

#### Pré preparo do vegetais:



1. Lavar a salsinha, a cebola, a cenoura e o repolho de acordo com o Manual de Boas Práticas;
2. Descascar a cebola;
3. Picar grosseiramente metade da cebola e da salsinha e reservar para a massa;
4. Picar bem picado o restante da cebola e da salsinha e reservar para o recheio;
5. Numa vasilha, ralar (ralador grosso) a cenoura e o repolho e reservar.

#### Massa:

1. Cozinhar o arroz com a água filtrada (sem temperos);
2. Preparar o leite em pó.
3. Bater no liquidificador o leite, o óleo e os ovos;
4. Adicionar a farinha de trigo, a salsinha e cebola reservadas, e a quantidade de sal e de orégano para amassa. Bater para misturar;
5. Colocar o fermento, misturar bem e reservar.

#### Recheio:

1. Acrescentar na vasilha com a cenoura e o repolho ralados, a quantidade do sal e do orégano do recheio, misturar bem e reservar.

#### Montagem:

1. Untar a forma com o óleo e com a farinha de trigo;
2. Colocar metade da massa na forma;
3. Colocar todo o recheio em cima da massa;
4. Adicionar o requeijão por cima do recheio (**ver a receita no item: pastas e patês**);
5. Acrescentar o restante da massa e levar ao forno médio (180° C) por 30 minutos. - Porcionar e servir.

**Tempo de preparo: 1 h**

**Rendimento: 2 Kg (50 porções de 40 g)**



**Indicação de Faixa  
Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

## BOLINHO DE MANDIOCA COM PEIXE



**Não contém: leite e glúten.**



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Mandioca descascada e cozida	1000g	5 xícaras
Filé de peixe (sem espinhas)	1000g	10 filés médios
Cebola	140g	2 unid médias
Alho	12g	4 dentes
Salsinha	60g	1 xícara
Azeite ou óleo vegetal	32g	4 colheres de sopa
Ovo	220g	4 unid
Farinha de trigo	120g	1 xícara
Farinha de mandioca	120g	1 xícara
Sal	-	A gosto

### **MODO DE PREPARO:**

1. Cozinhar a mandioca na panela de pressão com água e sal até ficar macia. Escorrer a água e amassar com o garfo ou amassador. Reserve.
2. Grelhar os filés de peixe. Numa tigela desfie o peixe com um garfo e reserve.
3. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem. Adicione a salsinha e a cebolinha e refogue por mais um minuto.
4. Adicione o refogado de cebola e alho à tigela com o peixe desfiado e misture bem.
5. Adicione o purê de mandioca, os ovos e a farinha de trigo à mistura de peixe e mexa bem até formar uma massa homogênea.
6. Tempere a massa com sal e misture novamente.
7. Faça bolinhas com cerca de 2 colheres de sopa da massa e passe na farinha de mandioca.
8. Leve ao forno pré aquecido a 180° por 15 minutos até dourar.

Se a preparação for feita sem sal, ofertar a partir de 7 meses.

\*Rendimento: 50 porções de 40g



**CIDADE DE  
SÃO PAULO  
EDUCAÇÃO**

## ÁGUA SABORIZADA E SUCOS



Por meio de boas escolhas temos a oportunidade de ensinar que a alimentação saudável pode ser saborosa e divertida.



**Indicação de Faixa Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

## ÁGUA SABORIZADA

**Não contém: leite, glúten e ovo.**



As crianças  
podem auxiliar  
no preparo

As águas saborizadas são ótimas para festas, piqueniques e diferentes celebrações, seu colorido natural é encantador. Possibilita diversas combinações, sem precisar de açúcar, pode-se combinar a fruta com ervas e especiarias (manjericão, hortelã, gengibre, tomilho limão, alecrim, anis estrelado). É uma excelente opção para substituir refrigerantes, sucos industrializados e artificiais.

### INGREDIENTES/COMBINAÇÕES:

- Rodelas de laranja pêra com casca + 10 rodelas de gengibre + 1L de água filtrada.
- Maracujá azedo + 3 ramos de manjericão + 1L de água filtrada.
- Mexerica carioca + 8 unidades de anis estrelado + 1L de água filtrada.
- Rodelas de pepino japonês com casca + 10 rodelas de limão siciliano com casca + folhas de hortelã + 1L de água filtrada.

### MODO DE PREPARO:

1. Colocar a água filtrada até a metade de uma jarra, cortar as frutas já higienizadas e colocar dentro da jarra, acrescentar as ervas ou especiarias e depois é só completar com água e gelo (opcional).
2. A quantidade de frutas é variável e as combinações são infinitas. Pode-se usar apenas uma fruta ou frutas pequenas inteiras e cortar somente as grandes, tentando arrumar de uma maneira que fique bonito e colorido.
3. A água deve ficar protegida, tampada na geladeira por 30 minutos antes de ser servida.

### Outras sugestões para combinações:

- Rodelas de laranja, limão e hortelã / Morango, limão e hortelã
- Laranja, gengibre e canela / Abacaxi com hortelã
- Água de coco com melancia, morango e hortelã



CIDADE DE  
**SÃO PAULO**  
EDUCAÇÃO

**Indicação de Faixa  
Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

## SUCO DE LARANJA, CENOURA, MANGA E GENGIBRE



**Não contém: leite, glúten e ovo.**



As crianças  
podem auxiliar  
no preparo

Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Suco de laranja natural	1L	1 jarra de 1L
Cenoura picadinha ou ralada	120g	1 unidade média
Manga picada	640g	4 xícaras de chá
Gengibre picado ou ralado	5g	1 colher de chá

### **MODO DE PREPARO:**

1. Espremer as laranjas e colocar o suco no liquidificador.
2. Acrescentar os demais ingredientes e bater.
3. Se preferir, coar o suco.
4. Colocar algumas pedrinhas de gelo e servir.

\*Rendimento: 17 porções de 100ml



**Indicação de Faixa Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

## SUCO REFRESCANTE DE MELÃO

✓ Não contém: leite, glúten e ovo.



As crianças  
podem auxiliar  
no preparo

Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Melão amarelo	660g	1 unidade
Suco de limão	100ml	1/2 xícara de chá
Hortelã	4g	2 colheres de sopa
Água	500ml	5 xícaras de chá

### MODO DE PREPARO:

1. Retirar a casca e as sementes do melão.
2. Cortar a fatia em pedaços e transferir para o copo do liquidificador.
3. Juntar o caldo de limão, a água e as folhas de hortelã.
4. Bater até ficar liso.
5. Coar com peneira e servir bem gelado.

**Dica:** Pode ser acrescentado 1 colher de café de gengibre em pó.

\*Rendimento: 15 porções de 100ml



**Indicação de Faixa Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

## SUCO VERMELHO

✓ Não contém: leite, glúten e ovo.



As crianças  
podem auxiliar  
no preparo

Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Melancia picada	4kg	1 unidade média
Água	200ml	1 xícara de chá
Hortelã	20g	10 colheres de sopa
Peras picadas	560g	4 unidades
Gelo (opcional) - A gosto		

### MODO DE PREPARO:

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto a água.
2. Adicionar água aos poucos para facilitar a batimento.
3. Se preferir, pode coar, colocar algumas pedrinhas de gelo e servir.

\*Rendimento: 50 porções de 100 ml



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## SUCO DE MAÇÃ COM LIMÃO



Não contém: ovo, leite e glúten.



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Maçã	600g	3 unidades grandes
Água	1200ml	5 xícaras
Limão	-	1 unidade

### MODO DE PREPARO:

1. Lavar as maçãs e retirar as sementes.
2. Levar ao liquidificador com a água e bater bem.
3. Adicionar o suco de limão e bater por mais alguns segundos.
4. Coar e servir em seguida.

\*Rendimento: 10 porções de 180ml



CIDADE DE  
**SÃO PAULO**  
EDUCAÇÃO

Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO



Não contém: ovo, leite e glúten.



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Melancia	10kg	1 unidade
Limão	700g	20 unidades

### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a melancia e o limão conforme o manual de boas práticas da empresa.
2. Descascar a melancia, retirar as sementes e bater no liquidificador. Reservar.
3. Cortar os limões ao meio e espremer para obter o suco.
4. Misturar os dois sucos.
5. Porcionar e servir.

\*Rendimento: 50 porções de 200ml



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## SUCO DE GOIABA VERMELHA



Não contém: ovo, leite e glúten.



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Goiaba vermelha	4kg	31 unidades
Água	6L	6 jarras de 1L

### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar as goiabas conforme o manual de boas práticas da empresa.
2. Cortar em pedaços e bater no liquidificador com a água.
3. Coar e misturar.
4. Porcionar e servir.

\*Rendimento: 50 porções de 200ml



Indicação de Faixa Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## SUCO DE MELÃO COM ABACAXI



Não contém: ovo, leite e glúten.



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Melão	3,5kg	6 unidades
Abacaxi	4,5kg	6 unidades
Água	3L	3 jarras de 1L

### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o melão e o abacaxi conforme o manual de boas práticas da empresa. Reservar.
2. Descascar, cortar e picar em cubos o melão e o abacaxi.
3. Bater no liquidificador com a água. Coar.
4. Porcionar e servir.

\*Rendimento: 50 porções de 200ml



## BEBIDAS À BASE DE VEGETAIS (“LEITES” VEGETAIS)

*Estes leites vegetais podem ser utilizados como substituto do leite de vaca em dietas com restrição (com indicação no laudo), batidos com frutas ou como ingredientes de diferentes preparações.*



A escolha dos alimentos oferecidos nas festividades deve respeitar a natureza do evento, recursos disponíveis e as individualidades dos convidados.



**Indicação de Faixa Etária para consumo**

**⚠️ Acima de 1 ano**

## BEBIDA DE AVELÃ, NOZES, CASTANHA DE CAJÚ, PARÁ OU AMÊndoAS



**Não contém: leite, glúten e ovo.**



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Amêndoas (ou oleaginosas de sua preferência)	80g	Medir no copo graduado
Água filtrada	700ml	Medir no copo graduado

### MODO DE PREPARO:

1. Descascar as amêndoas (ou oleaginosas de sua preferência), deixar de molho na água por 12 h em refrigeração.
2. Dispensar a água do molho.
3. Bater com água fervida, ainda quente, no liquidificador e coar em peneira fina ou coador de café.

**Obs.:** Seguir a mesma receita para fazer leite de castanha de caju ou castanha-do-pará (sem o trabalho de descascar).

**Dica:** Aproveitar a polpa residual para incrementar outras preparações (bolos, pães, cookies).

Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## BEBIDA DE AVEIA (“LEITE” DE AVEIA)



Não contém: leite, glúten e ovo.



### MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente colocar a quantidade desejada de aveia (em flocos) com o dobro de água filtrada reservar em refrigeração.
2. Duas horas depois, bater no liquidificador e coar (coador de café ou peneira fina), se ficar grosso, colocar mais água.

**Obs:** Para o leite de linhaça, seguir esta receita, mas deixar quatro horas de molho na geladeira.

**Dica:** Aproveitar a polpa residual para incrementar outras preparações (bolos, pães, *cookies*).



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 1 ano

## BEBIDA DE COCO (“LEITE” DE COCO)

✓ Não contém: leite, glúten e ovo.



### MODO DE PREPARO:

1. Ralar 1 coco seco e bater no liquidificador (por no mínimo 5 minutos) com água fervida, ainda quente, suficiente para cobri-lo.
2. Coar em peneira fina ou coador de café.

**Dica:** Aproveitar a polpa residual para incrementar outras preparações (bolos, pães, cookies).

## RECEITAS COMPLEMENTARES

*Estas receitas, alimentos e modos de preparo irão auxiliar na substituição do açúcar em diversas preparações. Utilizar frutas frescas e desidratadas são um ótimo recurso para adaptar o paladar ao consumo reduzido de açúcar.*



© Shutterstock

A escolha dos alimentos oferecidos nas festividades deve respeitar a natureza do evento, recursos disponíveis e as individualidades dos convidados.



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 7 meses

## PASTA DE TÂMARAS



Não contém: ovo, leite e glúten.



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Tâmaras	400g	2 e 1/2 xícaras
Água	400ml	2 xícaras

### MODO DE PREPARO:

1. Colocar as tâmaras de molho em água fervente por 30 minutos ou em água em temperatura ambiente por 24 horas.
2. Escorrer e descartar a água do demolho.
3. Colocar as tâmaras no processador e triturar até obter uma pasta homogênea.

\*Rendimento: 300g



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 7 meses

## PASTA DE UVA PASSA



Não contém: ovo, leite e glúten.



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Uva passa	500g	3 xícaras
Água	500ml	2 e 1/2 xícaras

### MODO DE PREPARO:

1. Colocar as uvas passas na água e deixar hidratar por 12 horas.
2. Com o auxílio de uma escumadeira retirar a uva passa da água e levar para o processador ou liquidificador, adicionar 4 colheres de sopa de água do molho e bater até virar uma pasta homogênea.
3. Se preferir a pasta mais lisa pode coar.
4. Pode utilizar a uva passa branca ou a preta.

\*Rendimento: 300g



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 7 meses

## PASTA DE AMEIXAS



Não contém: ovo, leite e glúten.



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Ameixa seca sem caroço	500g	2 xícaras
Água	400ml	2 e 1/2 xícaras

### MODO DE PREPARO:

1. Colocar as ameixas e um recipiente e adicione água até cobrir, deixar hidratar de 4 a 12 horas.
2. Leve ao liquidificador ou processador as ameixas com a água do molho e bater até virar uma pasta homogênea.
3. Se preferir a pasta mais lisa pode coar.

\*Rendimento: 300g



Indicação de Faixa  
Etária para consumo

⚠️ Acima de 7 meses

## PURÊ DE MAÇÃ



Não contém: ovo, leite e glúten.



Ingredientes	Qtde.	Medida Caseira
Maçã	650g	5 unidades médias
Água	600ml	3 xícaras

### MODO DE PREPARO:

1. Retirar o miolo da maçã e sua casca e cortá-la em cubinhos menores (pode usar a casca, porém ficará com resíduos).
2. Colocar os pedaços de maçã em uma panela, cobrir com água e cozinhar até que as maçãs fiquem macias.
3. Drenar o excesso de água e bater as maçãs cozidas em um liquidificador ou processador de alimentos até que elas se transformem em um purê homogêneo.
4. Pode ser usado como acompanhamento de refeições, para adoçar bolos, vitaminas e mingau, etc.
5. Para evitar o escurecimento pode-se adicionar suco de limão após descascar.

\*Rendimento: 500g



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. 2 ed. Brasília, 2019.
2. BRASIL. Resolução N° 6 de 8 de maio de 2020. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 12 maio 2020.
- 3.E-book Receitas da Casa – Sesc São Caetano < Disponível em [https://www.sescsp.org.br/online/artigo/14199\\_29+RECEITAS+AFETIVAS+DO+SESC+SAO+CAETANO](https://www.sescsp.org.br/online/artigo/14199_29+RECEITAS+AFETIVAS+DO+SESC+SAO+CAETANO)>. Acesso em: 12/05/2020.
4. LOBO, Rita . O que tem na geladeira - Panelinha. SESC , 2016.
- 5.SÃO PAULO (SP). Secretaria Municipal de Educação. Orientação Normativa de Educação Alimentar e Nutricional para a Educação Infantil na Rede Municipal de Ensino, SME Nº 91.807 DE 17 DE JULHO DE 2020.
- 6.SÃO PAULO (SP). Secretaria Municipal de Educação. Currículo da Cidade de São Paulo - Educação Infantil, 2019.
7. SÃO PAULO (SP). Secretaria Municipal de Educação. Coordenadoria de Alimentação Escolar. Receitas de unidades com gestão direta, mista e rede parceira. Disponível em: <<http://portal.sme.prefeitura.sp.gov.br/Main/Page/PortalsMESP/Receitas-1>>. Acesso em: maio/2020.
8. SESI—Programa Alimente-se bem.
9. [www.paveg.com.br.](http://www.paveg.com.br/)
- 10.[https://www.campinas.sp.gov.br/arquivos/servicos-publicos/alimentacao-escolar/receituario\\_padrao\\_fundamental.pdf](https://www.campinas.sp.gov.br/arquivos/servicos-publicos/alimentacao-escolar/receituario_padrao_fundamental.pdf)
- 11.[https://prefeitura.pbh.gov.br/sites/default/files/images/%C3%8Dcones/manual\\_de\\_receitas\\_da\\_assist.\\_alimentar\\_-2013.pdf](https://prefeitura.pbh.gov.br/sites/default/files/images/%C3%8Dcones/manual_de_receitas_da_assist._alimentar_-2013.pdf)
- 12.[http:// www.pensandoaocontrario.com.br/](http://www.pensandoaocontrario.com.br/)
13. <https://www.bebedenutri.com.br/>
14. <https://www.panelinha.com.br/>
15. <https://vitat.com.br/receitas> acesso 19/06/2023
16. <https://www.tudoreceitas.com/>
17. <https://madebychoices.pt/>

